150
MÓN ĂN NGON
CỦA BÉ

• TẠ NGỌC ÁI - PHẠM QUỐC BẢO •





MỤC LỤC

PHẦN I MÓN NGON CHO BÉ TỪ 4-6 THÁNG

PHẦN II MÓN BỘT CHO BÉ TỪ 6-9 THÁNG TUỔI

PHẦN III MÓN NGON CHO BÉ TỪ 9 - 12 THÁNG TUỔI

PHẦN IV MÓN NGON CHO BÉ TỪ 12 ĐẾN 24 THÁNG

PHẦN V MÓN NGON CHO BÉ TỪ 2 TUỔI TRỞ LÊN

PHẦN VI GIẢI ĐÁP THẮC MẮC

PHẦN I
MÓN NGON CHO BÉ TỪ 4 - 6 THÁNG



I. HIỂU BIẾT CHUNG

Ngay từ tháng thứ tư, nếu bé bú sữa bò thì bạn đã có thể cho bé bú sữa pha bằng nước cháo loãng. Lấy một muỗng gạo (loại muỗng cà phê) và nửa lít nước, nấu sôi trong vòng một tiếng đồng hồ, thêm nước chín vào cho đủ nửa lít dùng để pha sữa cho bé trong ngày.

Từ tháng thứ 5 bé có thể bú sữa với nước cháo đậm đặc hơn (hai muỗng gạo) và ăn thêm bột sữa. Trên thị trường có nhiều loại bột sữa pha chế sẵn, chỉ cần thêm nước chín vào, khuấy đều là xong. Bạn cũng có thể tự làm loại bột này bằng cách pha một hoặc hai muỗng bột với khoảng 6 muỗng sữa (180g), thêm nước và chút muối, để lửa nhỏ, nấu chừng 20 phút là có ngay một loại bột sữa ngon lành cho bé.

Bột, nước cháo giúp bé mau lên cân và giúp tiêu hóa sữa nhanh hơn, đồng thời cũng tập dần cho bé quen các thức ăn cứng để dễ cai sữa (bỏ bú) sau này. Ngay từ tháng thứ tư, cơ thể bé đã có đủ các men cần thiết để tiêu hóa chất bột trong bột sữa và cháo. Riêng bột đậu phải 6 tháng trở lên mới tiêu hóa được, vì thế không được lạm dụng. Sữa vẫn là thức ăn chính của bé trong giai đoạn này. Bé 4 tháng ăn 2-3 muỗng bột, bé 5-6 tháng ăn 4-5 muỗng bột là nhiều. Nên thêm mỡ, dầu vào bột.

Từ tháng thứ 5, có thể cho bé ăn thêm rau: cà rốt, khoai bí, rau muống, rau dền, đậu... nấu nhừ, dùng nước pha sữa rồi dần dần cho ăn cả xác tán nhuyễn, thêm chút muối hoặc sữa, đường. Từ tháng thứ 6 cho thêm thịt vào hầm với rau cải, mỗi ngày cho bé ăn một vài muỗng, tuần ăn 3-4 lần.

Cũng trong thời gian này, mỗi tuần cho ăn thêm trứng, chỉ lấy lòng đỏ, 1 tuần ăn 2 lần, mỗi lần khoảng 1/3 đến 1/2 lòng đỏ trứng. Bé cũng có thể ăn thêm cam, chuối... Nếu bé bú sữa bò từ nhỏ thì có thể cho bé uống nước cam, chanh từ trong tháng vì bé cần được bổ sung sinh tố C.

Mỗi lần thêm một thức ăn mới, nếu bé tỏ vẻ không ưa thì đừng ép. Kiên nhẫn tập cho bé.

1. Chọn thức ăn dặm cho bé từ 4 tháng tuổi trở lên

Thế nào là thức ăn dặm công nghiệp?

Thức ăn dặm công nghiệp là thức ăn dặm được chế biến sẵn theo phương thức công nghiệp dành cho bé từ 4 tháng tuổi trở lên. Thức ăn dặm có nhiều loại, trong đó loại chính là bột dinh dưỡng, có nhiều vị mặn ngọt khác nhau, được chế biến sẵn; nghĩa là đã được làm chín, do đó không cần nấu, chỉ cần hòa tan với nước ấm sẽ có ngay một bữa ăn ngon lành cho bé. Ưu điểm của thức ăn dặm công nghiệp là mịn đều, dễ hòa tan trong nước, giúp bé dễ nhai nuốt, tiêu hóa tốt và tạo cảm giác ngon miệng; dễ dàng chế biến; thuận tiện khi người chăm sóc bé phải đi làm, đi chơi xa; dễ dàng thay đổi vị cho bé vì chủng loại đa dạng. Những ưu điểm đó giúp thức ăn dặm công nghiệp ngày càng phát triển và trở thành lĩnh vực được quan tâm hàng đầu trong công nghiệp chế biến thực phẩm.

Thức ăn dặm công nghiệp thường được chế biến phối hợp từ các loại *nguyên liệu* như gạo, đậu, ngũ cốc, rau quả, thịt, cá, trứng, sữa... và thỏa mãn các yêu cầu sau:

- Đầy đủ dinh dưỡng với 4 nhóm đạm, béo, bột đường, vitamin và khoáng chất.

- Đầy đủ năng lượng cung cấp hàng ngày cho bé.

- Phù hợp với thói quen và khẩu vị của bé.

Ngoài ra còn có loại thực phẩm dạng hạt dành cho lứa tuổi đã mọc răng: bánh biscuit có bổ sung vitamin, calcium, DHA... thỏa mãn nhu cầu thích nhai, cắn của bé.

Có mấy loại thức ăn dặm?

Có 2 dạng chính: dạng bột và dạng sệt (dạng paste).

Dạng bột

1. Loại không cần bổ sung thêm. Công thức hoàn chỉnh: Thành phần dinh dưỡng đầy đủ 4 nhóm đạm, béo, bột đường, vitamin và khoáng chất; chỉ cần pha với nước ấm theo

đúng hướng dẫn.

2. Loại cần bổ sung thêm: Công thức chưa hoàn chỉnh: Cần pha thêm rau, đạm; nhóm này được chế biến từ các ngũ cốc. Mục đích của nhà sản xuất là giúp người chăm sóc linh động thay đổi khẩu vị cho bé bằng cách bổ sung rau, đạm theo ý muốn.

Dạng sệt (paste)

Hiếm gặp, giá thành đắt, hạn sử dụng ngắn, khó bảo quản, dễ hư hỏng...

Ngoài ra còn có cách phân loại theo vị:

- Dạng mặn: Có vị mặn của thịt heo, bò, gà, cá, tôm, cua...

- Dạng ngọt: Có hương vị ngọt của hỗn hợp trái cây như táo, chuối, cam, vani, chocolate...

Yêu cầu dinh dưỡng

Dù phân loại theo cách nào thì thức ăn dặm công nghiệp cũng phải tuân theo các quy định của Tổ chức Y tế Thế giới và Tổ chức Lương nông Liên Hiệp Quốc (WHO/ FAO Codex stand 74-1981) là đầy đủ thành phần cần thiết và bảo đảm chất lượng.

Giá trị dinh dưỡng của thức ăn dặm phải cao, thành phần và đặc tính dinh dưỡng cân đối để cùng với sữa mẹ cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho trẻ. Trong đó đặc biệt quan tâm đến đạm và sắt.

Đạm: Cần phải bổ sung đầy đủ đạm để đáp ứng sự phát triển của trẻ (chiếm 15% tính trên trọng lượng bột khô), nhưng không cung cấp vượt quá khả năng bài tiết của thận trẻ.

Sắt: Nhu cầu về sắt trong lứa tuổi ăn dặm cao, nếu không cung cấp đủ sẽ dẫn đến trẻ bị thiếu máu do thiếu sắt, có thể ảnh hưởng đến sự phát triển trí óc và thể chất sau này.

Trong thực phẩm cho bé dưới 3 tuổi không bổ sung muối, chỉ có muối từ *Nguyên liệu*.

Có đậm độ nhiệt lượng cao với độ đặc thích hợp, dễ tiêu hóa, hấp thu và phù hợp với khẩu vị, thói quen ăn uống của trẻ.

Đối với thức ăn dặm, bà mẹ cần hiểu rõ đậm độ nhiệt lượng và độ đặc. Đây là những yếu tố quan trọng và có mối liên quan chặt chẽ với nhau. Thông thường, việc tăng hàm lượng chất khô cũng đồng nghĩa với tăng đậm độ nhiệt lượng, nếu tăng độ đặc của bột thì trẻ sẽ rất khó ăn, khó nuốt. Còn nếu độ đặc của bột vừa phải thì hàm lượng năng lượng thấp, trong khi dung tích dạ dày của trẻ còn nhỏ, có giới hạn nên khó đáp ứng đủ năng lượng.

Lưu ý: Thức ăn dặm là thức ăn dành cho đối tượng đặc biệt là trẻ em từ 4 tháng tuổi trở lên, do đó không thể dùng thức ăn dặm dành cho lứa tuổi lớn hơn.

Yêu cầu vệ sinh an toàn thực phẩm

Thực phẩm không có vi sinh vật gây bệnh; không chứa bất kỳ chất độc, chất gây hại hoặc chất có nguồn gốc vi sinh vật có nguy cơ gây hại cho sức khỏe; không chứa phụ gia thực phẩm, chất bảo quản, hương tổng hợp, màu tổng hợp, không thêm muối...

Tư vấn chọn lựa

Các bà mẹ nên dựa vào một số điểm chính sau đây để làm cơ sở khi chọn thức ăn dặm cho trẻ:

- Nên chọn mua thực phẩm chế biến sẵn tại các siêu thị, cửa hàng, những tiệm tạp hóa bảo quản sản phẩm tốt, nơi đặt sản phẩm khô ráo, sạch sẽ. Nhiệt độ phòng vừa phải, không quá nóng, không có ánh sáng mặt trời chiếu trực tiếp vào sản phẩm; các sản phẩm không xếp chồng lên nhau quá nhiều. Lưu ý không mua thực phẩm ở các nơi bày bán chung với các sản phẩm khác loại như xà phòng, bột giặt, mỹ phẩm, hóa chất. Nên chọn những sản phẩm có bao bì mới và còn nguyên vẹn, không bị rách, có in các hướng dẫn rõ ràng; không bám bụi, mốc ẩm...

- Nên chọn mua những thực phẩm có nhãn hiệu quen thuộc, uy tín, đã được người tiêu dùng chấp nhận rộng rãi.

- Quan tâm đến các thông tin trên bao bì, chọn những thực phẩm ghi bằng tiếng Việt với chỉ định: “Dành cho bé lứa tuổi ăn dặm”, “Giai đoạn tập lật”, “Giai đoạn tập ngồi”, “Thích hợp với bé từ 4 tháng trở lên”; có hướng dẫn cách sử dụng cụ thể, rõ ràng như: Mỗi bữa ăn mấy muỗng, ngày mấy bữa, năng lượng cung cấp tương ứng v.v...

- Nếu cho bé ăn loại cần bổ sung rau đạm thì nên mua các loại bột ngũ cốc. Nếu thích loại đã bổ sung thì mua loại có công thức hoàn chỉnh.

- Nên mua lượng thực phẩm đủ dùng trong 1 tháng, tránh để quá lâu vì có thể hết hạn sử dụng. Các sản phẩm nhất thiết phải còn trong hạn sử dụng.

- Nên chọn loại không chứa phụ gia thực phẩm, không chứa chất bảo quản, hương tổng hợp, màu tổng hợp, không thêm muối...

So sánh với các loại thức ăn tự chế biến

Thuận lợi

- Mang đến sự tiện lợi cho người chăm sóc, vì chỉ cần pha với nước ấm là có thể cho bé ăn ngay, tiết kiệm được thời gian chuẩn bị bữa ăn cho bé. Có thể mang đi xa.

- Thành phần dinh dưỡng, năng lượng đã được tính toán sẵn, đảm bảo cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho bé nếu pha đúng cách.

- Được tư vấn về cách thức cho bé ăn, cung cấp những kiến thức cơ bản cần thiết về

bữa ăn cho bé.

- Dễ dàng thay đổi khẩu vị cho các bữa ăn của bé do có rất nhiều chủng loại trên thị trường.

Khó khăn

Mùi vị kém tự nhiên hơn thức ăn tự chế biến. Mặt khác, giá thành thức ăn tự chế biến có thể thấp hơn.

2. Dinh dưỡng cho bé 5-6 tháng tuổi

Giai đoạn này xương khớp cổ của bé đã cứng cáp hơn. Bé có thể ngồi vững trong lòng cha mẹ mỗi lần bạn cho bé ăn. Nếu bạn cho bé ăn bột bằng loại thìa phù hợp, bé biết cách lấy lưỡi đưa thức ăn vào trong khoang miệng và nuốt thức ăn qua cổ họng.

Chế độ sữa dành cho bé

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo, bạn nên nuôi bé hoàn toàn bằng sữa mẹ trong vòng 6 tháng đầu đời. Nếu muốn bổ sung thêm sữa ngoài, bạn nên chọn sữa công thức. Đây là loại sữa có các thành phần dinh dưỡng tương đương với sữa mẹ nên bé dễ hấp thu và ít xảy ra quá trình dị ứng sữa.

- Bạn không nên dùng sữa đặc có đường, sữa bò tươi, sữa bột nguyên kem hoặc những loại sữa công thức khác không phù hợp với độ tuổi của bé.

- Bạn nên lưu ý cách pha sữa cho bé: Trên bao bì mỗi nhãn sữa riêng biệt đều có in kèm thông tin chỉ dẫn cụ thể số thìa, tỷ lệ nước để bạn pha sữa một cách hợp lý cho bé. Bạn nên tránh pha sữa quá đặc bởi một số tác dụng phụ không mong muốn như:

+ Sữa quá đặc có thể khiến bé hấp thụ nhiều dưỡng chất hơn mức cần thiết, bé tăng khả năng bị thừa cân, cũng "ép" thận của bé làm việc quá mức, hoặc bé dễ mắc phải chứng táo bón.

Tuy nhiên, bạn cũng không nên pha sữa quá loãng vì sữa loãng sẽ khiến bé nhẹ cân do không được cung cấp đủ dinh dưỡng. Khi pha sữa, bạn nên dùng thìa nhựa đính kèm hộp sữa, không nên vun đầy thìa mỗi lần đong sữa cho bé. Ngoài ra, bạn cũng không nên đun sôi sữa của bé, vì nhiệt độ cao sẽ khiến lượng dinh dưỡng trong sữa bị hao hụt.

Bạn không nên pha sữa của bé cùng các thực phẩm khác vì nguồn dinh dưỡng tối ưu có trong sữa sẽ mất cân bằng. Bên cạnh đó, điều này cũng khiến sữa của bé dễ bị đặc hơn. Bạn không nên pha sữa với nước hoa quả vì các loại vitamin có trong hoa quả sẽ khiến bé khó hấp thụ hơn.

- Bạn nên cho bé bú mẹ theo nhu cầu: khoảng 2-3 giờ một cữ bú (tương đương 500-800ml sữa/ngày, chưa kể sữa ngoài).

Lưu ý khi cho bé ăn dặm

- Mỗi ngày bạn nên đảm bảo các bữa bột của bé (khoảng 2-3 bữa) đủ các nhóm dinh dưỡng chính là tinh bột, rau xanh, đạm, chất béo, vitamin... Bạn nhớ thêm dầu ăn vào bát bột cho bé để đảm bảo chất béo cần thiết giúp bé tăng cân. Bạn có thể chọn loại dầu oliu, dầu vừng (dành cho bé) để thay đổi khẩu vị, kích thích bé ngon miệng.

- Bạn không nên thêm đường vào bát bột của bé, việc thừa đường có thể làm tăng men chua trong dạ dày, khiến bé dễ mắc chứng rối loạn tiêu hóa. Bột có thể cản trở sự hấp thụ canxi, dẫn tới hiện tượng còi xương. Điều này giải thích vì sao nhiều bé trông bụ bẫm nhưng vẫn bị bác sĩ chẩn đoán là mắc chứng còi xương.

- Bạn không nên cho bé ăn quá thừa dưỡng chất: Giai đoạn này bé cần đủ dinh dưỡng để phát triển nhưng hệ tiêu hóa chưa hoàn thiện nên bé dễ bị rối loạn. Nhiều người mẹ mắc sai lầm với suy nghĩ cho bé ăn nhiều thịt, cá để bé tăng trưởng tốt. Điều này hoàn toàn phản tác dụng, bởi vì, việc dư thừa chất đạm có thể khiến bé bị rối loạn tiêu hóa, cản trở sự hấp thu các chất dinh dưỡng khác. Kết quả, bé có thể bị thừa cân hoặc nhẹ cân. Tỷ lệ chất đạm của bé là khoảng 4g/kg thể trọng.

3. Món chính trong bữa ăn cho các bé 4- 6 tháng tuổi

Khi bé bắt đầu ăn dặm, các bà mẹ nên chọn những loại thức ăn dễ tiêu hóa, có vị ngọt và hương thơm. Bạn có thể chọn cho bé vị đậm đà từ khoai lang, củ cải, cà rốt hoặc vị nhạt hơn như khoai tây nghiền, bột ăn dặm.

Bạn nên cho bé làm quen với càng nhiều vị thức ăn càng tốt. Như thế bé sẽ dễ ăn hơn. Trong những lần đầu tiên, bạn nên làm các món loãng, nghiền thật nhuyễn và không nên pha trộn với nhau.

Thực phẩm dành cho bé

1. Bột gạo

Loại bột gạo dành cho bé mới ăn dặm phải thật mịn và dễ tiêu hóa. Vị sữa của bột gạo giúp bé dễ dàng thích ứng. Khi chế biến, bạn có thể hòa bột gạo với một ít nước đun sôi để nguội hay với sữa mẹ hoặc sữa công thức.

2. Khoai tây

Hương vị dịu nhẹ của món khoai tây nghiền nhuyễn rất hợp với khẩu vị của các bé. Chỉ cần luộc khoai chín, lột bỏ vỏ, rồi dùng rây nghiền cho thật nhuyễn là có thể cho bé ăn được.

3. Cà rốt

Các bé thường thích vị ngọt của cà rốt, vì thế bạn chỉ cần hấp hoặc nấu thật chín cà rốt rồi nghiền (xay) nhuyễn, trộn với một ít nước đun sôi để nguội là đã có thể có ngay một

món ăn ngon và bổ dưỡng cho bé.

4. Bông cải xanh

Bông cải xanh là nguồn thực phẩm cung cấp rất nhiềm vitamin cần thiết cho cơ thể. Luộc chín bông cải xanh và khoai tây, sau đó nghiền nhuyễn thành một hỗn hợp mịn có vị ngọt nhẹ bé yêu thích.

5. Quả mơ

Quả mơ có chứa nhiều chất sắt và beta-carotene cần thiết cho nhu cầu phát triển của bé. Nấu mơ thật mềm, sau đó nghiền nhuyễn và nấu với bột gạo để giúp bé làm quen với hương vị hoa quả.

6. Táo

Táo có vị ngọt nhẹ, thanh và có thể nghiền chung với lê để tạo thành hỗn hợp hoa quả thơm ngon.

7. Chuối

Chuối chín có giá trị dinh dưỡng cao. Bạn có thể nghiền thật nhuyễn chuối và cho trẻ dùng mà không phải mất nhiều thời gian chế biến (có thể thêm vào một ít sữa mẹ hay sữa công thức để đỡ sệt).

8. Lê

Hấp quả lê cho đến khi chín mềm, sau đó lấy ra nghiền rồi cho bé ăn. Có thể trộn chung với bột gạo.

9. Đu đủ

Đu đủ chín chứa nhiều chất kháng oxy hóa, có mùi thơm tự nhiên. Bạn chỉ cần gọt vỏ và nghiền nhuyễn rồi cho trẻ ăn mà không cần chế biến.

10. Xoài

Xoài cung cấp nhiều khoáng chất và vitamin rất tốt cho cơ thể. Xoài có vị ngọt, hương thơm, chỉ cần bỏ vỏ là có thể cho bé ăn được.

11. Khoai lang

Khoai lang luộc chín, bỏ vỏ rồi nghiền nhuyễn. Nếu quá đặc, bạn có thể thêm một ít nước hoặc sữa. Món này cung cấp cho bé nhiều vitamin A.

12. Bí ngô

Bí ngô cũng cung cấp nhiều vitamin A. Bạn có thể chế biến bí ngô bằng cách gọt bỏ vỏ,

hấp hoặc nấu cho đến khi thật mềm, sau đó nghiền nhuyễn rồi cho bé ăn.

Các món dành cho bé

1. Hoa quả nghiền nhuyễn

Đây là món hợp với những bé mới ăn dặm. Bạn nên chọn các loại quả thật chín. Khi bé đã ăn quen từng loại quả, bạn có thể trộn 2 thứ lại với nhau.

Nguyên liệu

- 2 quả táo đỏ hoặc lê chín, gọt vỏ, bỏ hạt.

- 3 thìa nước sôi để nguội hoặc nước ép nguyên chất.

Chế biến

Cắt lê/táo thành từng miếng nhỏ rồi cho vào nồi nấu. Thêm ít nước hoặc nước táo ép (nếu là quả thật chín thì không cần thêm nước hoặc nước táo ép). Đậy nắp kín rồi đun lửa nhỏ cho đến khi hoa quả chín mềm. Có thể dùng cách hấp thay cho nấu.

Dùng máy xay sinh tố để xay nhuyễn. Nếu hỗn hợp quá đặc, bạn có thể thêm vào một ít nước đun sôi để nguội hay nước táo ép.

Múc một ít vừa đủ ra cốc hoặc bát của bé và cho bé ăn khi còn ấm. Phần còn lại cho vào hộp nhựa, đậy nắp kín rồi để đông lạnh.

Bạn có thể chế biến theo cách tương tự với chuối hoặc đu đủ (dùng sữa mẹ hoặc sữa công thức để giảm độ sệt). Tuy nhiên, các loại quả này không nên để đông lạnh.

Lưu ý

Khi mới ăn dặm, bạn có thể cho bé ăn tất cả các loại quả xay nhuyễn và nấu chín. Sau 1 tháng thì có thể không cần nấu chín các hoa quả nữa.

Bạn có thể thêm vào một ít bột ăn dặm để làm cho món lê xay trở nên đặc hơn.

- Thời gian chuẩn bị: 5 phút.

- Thời gian chế biến: 8 phút (cho món táo) và 3- 4 phút (cho món lê).

- Bảo quản: Đông lạnh.

2. Rau củ nghiền nhuyễn

Nguyên liệu

250g cà rốt, khoai tây, khoai lang, bí ngô.

Chế biến

Rửa sạch và bỏ vỏ, sau đó cắt rau, củ thành từng miếng nhỏ. Cho vào nồi hấp hoặc luộc trong vòng 15 đến 20 phút cho đến khi chín mềm.

Dùng rây hoặc máy xay sinh tố để nghiền nhuyễn. Có thể thêm vào một ít nước luộc/hấp nếu hỗn hợp quá đặc.

Múc một ít vừa đủ ra bát hoặc cốc của bé và cho bé ăn khi còn ấm. Phần còn lại để vào hộp nhựa, đậy kín rồi để đông lạnh.

Để đổi món cho bé cảm thấy ngon miệng, bạn có thể dùng các loại rau củ khác như bí đỏ, khoai tây với các chế biến tương tự.

Lưu ý

Lượng nước sôi để nguội hay nước hoa quả ép... thêm vào hỗn hợp khi nghiền nhằm giúp bé dễ nuốt. Vì thế, khi chế biến bạn nên chú ý món ăn phải mịn, nhuyễn và có độ lỏng sệt như sữa chua.

Không nên dùng máy xay sinh tố để xay khoai tây hay khoai lang vì chúng rất dẻo và dính. Nên nghiền các loại khoai bằng rây.

- Thời gian chuẩn bị: 5 phút.

- Thời gian chế biến: 15-20 phút.

- Bảo quản: đông lạnh.

3. Hỗn hợp bột ngũ cốc và rau củ nghiền nhuyễn

Thông thường những món ăn nghiền nhuyễn từ cà rốt, bông cải xanh... sẽ có mùi hơi nồng khiến bé khó chịu. Để mùi vị của món ăn trở nên dịu hơn, bạn nên thêm vào một ít bột ngũ cốc thơm và khuấy đều rồi cho bé ăn.

Nguyên liệu

- 1 thìa bột ngũ cốc.

- 3 thìa sữa mẹ hoặc sữa công thức.

- 4 thìa rau củ đã nghiền nhuyễn.

Chế biến

Trộn bột ngũ cốc với sữa theo tỉ lệ hướng dẫn trên bao bì sản phẩm, sau đó cho rau đã được xay nhuyễn và trộn đều vào.

Múc ra một ít vừa đủ vào bát hoặc cốc của bé và cho bé ăn khi còn ấm. Phần còn lại cho vào hộp nhựa, đậy kín rồi để đông lạnh.

- Thời gian chuẩn bị: 5 phút.

- Thời gian chế biến: 2 phút.

- Bảo quản: Đông lạnh.

4. Hỗn hợp bột ngũ cốc và hoa quả xay nhuyễn

Bột ngũ cốc là loại thức ăn dặm có giá trị dinh dưỡng rất cao, dễ tiêu hóa và có mùi vị giống như sữa, do đó bé dễ dàng chuyển sang chế độ ăn dặm. Có thể cho bé ăn bột ngũ cốc hoặc kết hợp với các loại hoa quả hay rau củ nghiền nhuyễn.

Nguyên liệu

- 1 thìa bột ngũ cốc.

- 3 thìa sữa mẹ hoặc sữa công thức.

- 4 thìa hoa quả xay nhuyễn.

Chế biến

Trộn bột ngũ cốc với sữa theo tỉ lệ hướng dẫn trên bao bì, sau đó cho vào hoa quả đã được xay nhuyễn và trộn đều.

Múc một lượng vừa đủ ra bát hoặc cốc của bé và cho bé ăn khi còn ấm. Phần còn lại cho vào hộp nhựa, đậy nắp kín rồi để đông lạnh.

- Thời gian chuẩn bị: 5 phút.

- Thời gian chế biến: 2 phút.

- Bảo quản: đông lạnh.

5. Những món nghiền đơn giản

Dưa tây

Cắt một lát nhỏ, bỏ hạt. Gọt bỏ phần thịt xanh gần vỏ ngoài. Nghiền thật nhuyễn rồi mới cho bé ăn. Có thể trộn chung với chuối hoặc bơ nghiền nhuyễn.

Đào

Vạch một chữ thập phía dưới quả đào (chọn loại đào chín) rồi ngâm trong nước khoảng 1 phút. Sau đó gọt bỏ vỏ, dùng máy xay sinh tố xay nhuyễn phần thịt.

Bơ

Nên chọn loại bơ chín mềm và cho trẻ ăn ngay khi vừa chế biến xong. Bỏ phần hạt bên trong, nghiền nhuyễn phần thịt (½ quả). Nếu bơ quá đặc, nên cho vào 2 thìa sữa mẹ hoặc sữa công thức rồi khuấy đều.

Bông cải xanh nghiền nhuyễn

Cho bông cải xanh vào nồi, nấu cho đến khi thật mềm (khoảng 10 phút). Sau đó đem xay hoặc nghiền nhuyễn, có thể trộn thêm khoai tây nghiền nhuyễn hoặc bột ngũ cốc.

Bí xanh

Dùng khoảng 250g bí xanh. Gọt bỏ vỏ, rửa sạch, cắt lát rồi hấp cho đến khi thật mềm (khoảng 12 phút). Hoặc cũng có thể luộc (khoảng 6 phút). Sau đó vớt ra, nghiền nhuyễn là có thể cho bé ăn được.

Bí ngô

Bí ngô gọt bỏ vỏ, bỏ hạt, rửa sạch, cắt lát. Sau đó nấu cho đến khi thật mềm. Nếu thấy món ăn quá đặc thì cho thêm một chút nước sôi để nguội.

Khoai lang

Rửa khoai lang thật sạch, để ráo nước rồi nướng hoặc luộc chín. Lột bỏ vỏ lấy phần thịt nghiền nhuyễn với 1-2 muỗng sữa mẹ hoặc sữa công thức.

Các yếu tố dinh dưỡng

- Dưa hấu cung cấp nhiều vitamin C, betacarotene và kali.

- Quả đào cung cấp vitamin C.

- Các loại đậu có hạt cung cấp nhiều betacarotene, chất sắt và kali.

- Bơ cung cấp kali, vitamin B6 và vitamin E.

- Bông cải cung cấp folate, kali và vitamin C.

- Bông cải xanh cung cấp nhiều beta-carotene, kali, folate, kali và vitamin C.

- Bí xanh cung cấp beta-carotene, kali, vitamin C và magiê.

- Bí đỏ cung cấp beta-carotene, kali, vitamin C và vitamin E.

- Khoai lang đỏ cung cấp beta-carotene, kali, vitamin C và vitamin E.

4. Hoa quả cho trẻ từ 5 đến 6 tháng tuổi

Hoa quả: Táo, lê, chuối, đu đủ, dưa hấu, mận, mơ khô, mơ tươi, nho khô, quả bơ, kiwi (trộn cùng sữa bột nếu cần).

1. Đào

Nguyên liệu: 1 quả đào

Cách làm: Chần quả đào trong nước sôi (1 phút), sau đó rửa lại bằng nước nguội, rồi gọt vỏ, xắt nhỏ, bỏ hạt. Xay nhuyễn rồi lọc qua rây.

Suất: 2 phần ăn.

2. Dưa hấu

Cách làm: Dưa hấu xắt nhỏ, bỏ hạt, cho vào bát, đậy lại và hấp 3-5 phút, sau đó xay nhuyễn rồi lọc qua rây.

Công dụng: Cung cấp vitamin A, C.

3. Mận

Nguyên liệu: 1 quả mận.

Cách làm: Gọt vỏ mận, xắt nhỏ, cho nước vừa đủ, đun sôi khoảng 5 phút cho mềm. Xay nhuyễn rồi lọc qua rây.

Suất: 2 phần ăn.

4. Mơ và Lê

Cách làm: Lấy 5 quả mơ tươi và 2 quả lê gọt vỏ, thái lát nhỏ, hấp cả hai thứ trong khoảng 6-8 phút. Để nguội, xay nhuyễn, lọc qua rây.

Suất: 12 phần ăn.

Công dụng: Cung cấp vitamin A, C.

5. Mơ khô, đào và mận

Cách làm: Cho 50g hoa quả vào nước lạnh, đun sôI, đun tiếp trong 10 phút. Để ráo, bỏ hạt, xay nhuyễn, thêm nước luộc của chính nó nếu cần cho đủ độ đặc, lọc qua rây. Nếu cần có thể trộn thêm sữa hoặc bột.

Suất: 2 phần ăn

Công dụng: Cung cấp vitamin A, sắt.

6. Táo và nho khô

Nguyên liệu: 1 quả táo, 10g nho khô.

Cách làm: táo gọt vỏ, bỏ lõi, thái lát mỏng, thêm nho khô đã rửa sạch, đun trong 10 phút, thêm nước nếu cần. Xay nhuyễn rồi lọc qua rây.

Suất: 2 phần ăn.

7. Kiwi & chuối

Cách làm: Dùng 1/4 quả kiwi xay nhuyễn, lọc qua rây để loại bỏ hạt đen. Nghiền nhuyễn chuối rồi trộn lẫn với kiwi. Cho trẻ ăn ngay sau khi làm.

Suất: 1 phần ăn.

Công dụng: Cung cấp vitamin A và kali.

8. Táo, chuối và nước cam

Cách làm: 1/4 quả táo, gọt vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ; 1/4 quả chuối, bỏ vỏ, thái mỏng; 1 thìa nước cam vắt. Hấp táo trong khoảng 10 phút, sau đó xay nhuyễn cùng chuối và nước cam. Ăn ngay sau khi làm.

Suất: 1 phần ăn.

Công dụng: Cung cấp vitamin C và kali.

9. Đào, táo và lê

Cách làm: 1 quả táo gọt vỏ, bỏ lõi, thái nhỏ; 1 quả đào chín, bỏ vỏ, thái nhỏ; 1 quả lê, gọt vỏ, bỏ lõi, thái nhỏ. Cho táo vào nồi với 2 thìa canh nhỏ nước. Đun sôi trong lửa nhỏ khoảng 8 phút. Thêm đào và lê vào, đun thêm 3-4 phút. Xay nhuyễn và lọc qua rây.

Suất: 7 phần ăn.

10. Hỗn hợp (mơ khô, mận, đào khô)

Cách làm: 25g mơ khô, đào khô, mận khô. 1/2 quả táo, 1/2 quả lê, gọt vỏ, bỏ hạt, lõi, tháI nhỏ hoặc 2 quả mơ tươi gọt vỏ, bỏ hạt. Cho nước sôi và toàn bộ hoa quả vào nồi, đun sôI trong khoảng 8 phút. Làm ráo hoa quả, giữ lại nước nếu cần. Xay nhuyễn rồi lọc qua rây.

Suất: 6 phần ăn.

11. Chuối hoặc đu đủ và bơ

Cách làm: Nạo nhuyễn đu đủ hoặc bơ bằng thìa. Thêm sữa (nếu cần).

12. Hỗn hợp (đào, lê, chuối)

Cách làm: Lê và táo gọt vỏ, bỏ lõi, thái nhỏ cho vào nồi đun chừng 7-8 phút. Cho lê, táo vào xay nhuyễn rồi lọc qua rây. Chuối xay nhuyễn. Rồi trộn lẫn hỗn hợp.

II. CÁC MÓN BỘT CHO BÉ

1. Bột tàu hũ - Bí xanh

(Cung cấp 122,5 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 10g (2 muỗng canh gạt)

Tàu hũ trắng: 30g (3 muỗng canh)

Bí xanh: 30g (3 muỗng canh)

Đường: 2g (1/2 muỗng cà phê)

Dầu: 5g (1 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén nước)

Cách làm

Bí xanh nấu chín tán nhuyễn. Tàu hũ trắng tán nhuyễn.

Hòa 10g bột gạo với chút nước, thêm vào hỗn hợp trên với phần nước còn lại, bí xanh, tàu hũ, đường bắc lên bếp lửa nhỏ, khuấy đều đến khi chín. Cho ra chén, thêm vào 1 muỗng cà phê dầu trộn đều, nêm nước mắm ngon hoặc muối i-ốt vừa ăn. (Có thể thay thế bí xanh bằng rau dền, rau muống, rau mồng tơi...).

2. Bột trứng - Cà rốt

Nguyên liệu

Bột gạo: 10g (2 muỗng canh gạt)

Trứng gà: 15g (1/2 lòng đỏ)

Cà rốt: 30g (3 muỗng canh)

Đường: 2g (1/2 muỗng cà phê)

Dầu: 5g (1 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén nước)

Cách làm

Cà rốt nấu chín tán nhuyễn. Lòng đỏ trứng gà đánh đều.

Cho 10g bột vào ít nước quấy tan đều, thêm vào phần nước còn lại cùng với trứng, cà rốt, đường. Bắc lên bếp lửa nhỏ, khuấy đều tay đến khi bột chín, cho ra chén thêm vào một muỗng cà phê dầu trộn đều.

3. Bột trứng su su

Nguyên liệu

Bột gạo: 10g (2 muỗng canh gạt)

Trứng gà: 15g (½ lòng đỏ)

Su su: 30g (3 muỗng canh)

Đường: 2g (1 muỗng cà phê)

Dầu: 5g (1 muỗng cà phê)

Nước 200ml (lưng 1 chén nước)

Cách làm

Su su nấu mềm tán nhuyễn.

Lòng đỏ trứng gà đánh đều.

Hòa tan bột với chút nước, cho thêm phần nước còn lại với trứng, su su, đường.

Bắc lên bếp lửa nhỏ, khuấy đều tay đến khi bột chín, cho ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu trộn đều.

4. Bột gan lợn - Cải xanh

Nguyên liệu

Bột gạo 10g

Gan lợn 20g

Rau cải xanh 20g

Nước 200ml

Cách làm

Rau cải xanh thái nhỏ, băm hoặc xay nhuyễn.

Gan lợn xay nhuyễn, khuấy đều trong 30ml nước lạnh.

Hòa tan 10g bột gạo trong chút nước.

Nấu chín gan với phần nước còn lại, cho rau cải xanh và bột gạo đã hòa tan vào khuấy đều cho đến khi bột chín.

Cho bột ra bát, thêm vào 1 thìa cà phê dầu trộn đều, nêm nước mắm hoặc muối i-ốt, nêm nhạt hơn người lớn một chút.

5. Bột khoai tây, bí đỏ, thịt gà

Nguyên liệu

Bột gạo 10g

Thịt gà 15g

Bí đỏ 15g

Khoai tây 15g

Cách làm

Bí đỏ, khoai tây gọt vỏ, thái nhỏ, luộc chín, xay nhuyễn.

Thịt gà lọc kỹ, xay nhuyễn, khuấy đều trong 30ml nước lạnh.

Hòa tan 10g bột trong một chút nước.

Nấu chín thịt với phần nước còn lại, cho bí đỏ và bột gạo đã hòa tan vào khuấy đều cho đến khi bột chín.

Cho bột ra bát, thêm một thìa cà phê dầu trộn đều, nêm nước mắm hoặc muối i-ốt vừa ăn.

6. Bột lòng đỏ trứng gà - đậu phụ

Nguyên liệu

Bột gạo 20g

Đậu phụ 30g

Lòng đỏ trứng gà 15g

Dầu 5g

Nước 200ml

Cách làm

Cho đậu phụ vào nước sôi luộc trong 1 phút, để ráo, nghiền nhuyễn, sau đó cho lòng đỏ trứng vào đảo đều.

Cho 10g bột vào ít nước khuấy cho tan đều, thêm vào phần nước còn lại cùng với trứng và đậu phụ.

Bắc lên bếp nhỏ lửa, khi chín cho ra bát thêm 1 thìa cà phê dầu trộn đều, nêm nước mắm ngon hoặc muối i-ốt vừa ăn.

7. Bột đậu phụ - Bí xanh

Nguyên liệu

Bột gạo 10g

Đậu phụ 30g

Bí xanh 30g

Đường 2g

Dầu 5g

Nước 200ml

Cách làm

Bí xanh nấu chín xay nhuyễn, đậu phụ xay nhuyễn.

Hòa 10g bột gạo với chút nước, thêm hỗn hợp trên vào phần nước còn lại; bí xanh, tàu hũ, đường, bắc lên bếp lửa nhỏ, khuấy đến khi chín. Cho ra bát, thêm 1 thìa cà phê dầu, nêm nước mắm ngon hoặc muối i-ốt vừa ăn.

8. Bột trứng - cà rốt

Nguyên liệu

Bột gạo 10g

Trứng gà 15g (1/2 lòng đỏ)

Cà rốt 20g

Dầu 5g

Nước 200ml

Cách làm

Cà rốt nấu chín, xay nhuyễn.

Trứng gà: đánh đều lòng đỏ.

Cho 10g bột vào ít nước khuấy tan đều, thêm vào phần nước còn lại cùng với trứng, bí đỏ, đường.

Bắc lên bếp lửa nhỏ, khuấy đều tay đến khi bột chín thì cho ra bát, thêm 1 thìa cà phê dầu trộn đều.

9. Bột đào

Nguyên liệu

Đào chín 1 quả

Nước, đường trắng vừa đủ

Cách làm

Chần đào trong nước sôi một phút, sau đó rửa bằng nước lọc, gọt vỏ, thái nhỏ, bỏ hạt. Xay nhuyễn lọc qua rây, thêm đường vừa ăn.

10. Đào, táo, lê

Nguyên liệu

Táo đỏ, đào chín, lê mỗi loại 50g

Nước, đường trắng vừa đủ.

Cách làm

Táo, đào, lê rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ. Cho vào nồi đun sôi với 100ml nước, nhỏ lửa trong khoảng 8 phút. Thêm đào và lê vào, đun sôi thêm 3 - 4 phút nữa. Xay nhuyễn và lọc qua rây, thêm chút đường cho vừa ăn là được.

11. Bột cà rốt, táo đỏ

Nguyên liệu

Cà rốt 75g

Táo đỏ 50g

Mật ong vừa đủ

Cách làm

Cà rốt và táo gọt vỏ, thái vụn. Đung sôi nước, cho cà rốt và táo vào nấu nhừ, thêm mật ong, đảo đều là được.

12. Bột táo - Khoai lang

Nguyên liệu

Khoai lang 50g

Táo tàu 50g

Mật ong vừa đủ

Cách làm

Khoai lang và táo rửa sạch, gọt vỏ, thái vụn, luộc chín mềm, để nguội rồi xay nhuyễn, lọc bỏ xơ, thêm một chút mật ong, trộn đều là được.

13. Bột chuối tiêu

Nguyên liệu

Chuối tiêu chín nục 1 quả

Đường trắng, vài giọt nước cốt chanh.

Cách làm

Rửa sạch chuối, bỏ vỏ. Cắt chuối thành miếng nhỏ, xay nhuyễn, thêm đường trắng, cho mấy giọt nước chanh vào trộn đều, đổ vào bát con là có thể ăn được.

14. Bột táo đỏ

Nguyên liệu

Táo đỏ 100g

Đường trắng 20g

Cách làm

Rửa sạch táo, cho vào nồi. Thêm nước đun 15 - 20 phút cho đến khi táo chín nhừ.

Bỏ vỏ táo, hạt táo, thêm đường trắng, khuấy đều là có thể ăn được.

15. Súp cà rốt, củ cải, khoai tây

Nguyên liệu

Cà rốt 40g

Củ cải trắng 40g

Khoai tây 40g

Nước, đường trắng (hoặc muối tinh) vừa đủ.

Cách làm

Cà rốt, củ cải trắng, khoai tây rửa sạch, thái nhỏ. Cho nước vào nồi rồi cho toàn bộ rau vào đun đến khi rau nhừ. Vớt ra xay nhuyễn rồi lọc qua rây, thêm đường hoặc muối tinh vừa đủ là được.

16. Cà rốt - Đậu Hà Lan

Nguyên liệu

Cà rốt 200g

Đậu Hà Lan 40g

Nước, đường trắng (hoặc muối tinh) vừa đủ.

Cách làm

Đổ nước sôi vào nồi, cho cà rốt vào đun trong 15 phút. Sau đó thêm đậu Hà Lan và đun tiếp trong 5 phút. Xay nhuyễn hỗn hợp, thêm chút đường hoặc muối tinh vừa đủ rồi cho bé ăn.

17. Súp cà rốt, khoai tây, hoa lơ trắng

Nguyên liệu

Khoai tây 100g

Cà chua 1 quả

Nước, đường trắng (hoặc muối tinh) vừa đủ.

Cách làm

Khoai tây rửa thật sạch, loại bỏ những chấm đen (nếu có), cho 120ml nước vào đun cho chín nhừ rồi nghiền nhuyễn.

Cà chua chần qua nước sôi, sau đó rửa lại bằng nước lọc, bóc vỏ, bỏ hết hạt, thái nhỏ rồi cho vào nồi đun nhỏ lửa trong 2 phút. Xay nhuyễn.

Cà rốt gọt vỏ, thái nhỏ, đổ nước sôi vào đun trong 10 phút. Sau đó thêm hoa lơ trắng vào đun tiếp 10 phút nữa. Vớt ra để ráo rồi xay nhuyễn, lọc qua rây, thêm chút đường hoặc muối tinh là có thể dùng được.

18. Nước dưa hấu

Nguyên liệu

Ruột dưa hấu 100g

Đường trắng 10g

Cách làm

Cho ruột dưa hấu vào bát, dùng thìa dầm nát, lọc lấy nước. Cho thêm chút đường trắng vào, khuấy đều là được.

19. Nước cam (quýt) tươi

Nguyên liệu

Cam (quýt) tươi

Đường trắng, nước ấm vừa đủ.

Cách làm

Rửa sạch cam, quýt, bổ thành hai nửa, cho vào máy xay sinh tố ép lấy nước, cho thêm chút nước ấm và đường trắng khuấy đều.

20. Nước cà chua

Nguyên liệu

Cà chua tươi

Đường trắng và nước ấm vừa đủ.

Cách làm

Rửa sạch cà chua, chần qua nước sôi rồi bóc vỏ, bỏ hạt, ép lấy nước. Cho đường trắng vào, khuấy đều với nước ấm là được.

21. Nước rau dền

Nguyên liệu

Rau dền 100g

Muối tinh một ít

Nước 100ml

Cách làm

Rửa sạch rau dền, thái vụn.

Đặt nồi lên bếp, đun nước sôi, cho rau dền vào, thêm chút muối tinh, đun khoảng 5- 6 phút, bớt lửa om tiếp 10 phút, lọc bỏ xác rau và nước cặn là được.

22. Nước rau muống

Nguyên liệu

Lá rau muống tươi non 100g

Muối tinh một ít

Nước 100ml.

Cách làm

Rửa sạch rau muống, thái vụn. Cho nước vào đun sôi, cho rau muống vào, thêm muối tinh, đun 5 - 6 phút, tắt lửa, ninh thêm 10 phút, đổ nước ra là có thể uống.

PHẦN II
MÓN NGON CHO BÉ TỪ 6 - 9 THÁNG TUỔI



Trẻ từ 6 - 9 tháng tuổi cần được ăn dặm, thức ăn càng phong phú thì bé càng thích ăn. Xin giới thiệu những món bột dành cho các bé.

I. CÁC MÓN BỘT CHO BÉ

1. Bột sữa - bí đỏ

Nguyên liệu

Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)

Sữa bột – loại sữa bé vẫn thường dùng: 15g (4 muỗng canh gạt

Bí đỏ 30g (3 muỗng canh gạt)

Dầu 5g (1 muỗng cà phê)

Đường 10g (2 muỗng cà phê)

Nước 200ml (lưng 1 chén)

Cách làm

Bí đỏ luộc chín, tán nhuyễn.

Hòa 20g bột vào nước lạnh, bí đỏ, đường, bắc lên bếp lửa nhỏ, khuấy đều cho đến khi bột chín.

Cho bột ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu trộn đều, sau đó mới cho từ từ sữa bột béo vào.

2. Bột thịt - rau ngót

(Một chén cho 220 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)

Rau ngót 30g (3 muỗng canh gạt)

Thịt heo nạc 30g (2 muỗng canh)

Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

Nước 200ml (lưng 1 chén nước)

Cách làm

Rau ngót xay nhuyễn.

Thịt heo nạc băm nhuyễn, tán đều trong 30ml nước lạnh

Hòa tan 20g bột gạo trong chút nước

Nấu chín thịt với phần nước còn lại, cho rau ngót và bột gạo đã hòa tan vào khuấy đều cho đến khi bột chín.

Cho bột ra chén, thêm vào 2 muỗng cà phê dầu trộn đều, nêm nước mắm hoặc muối i-ốt. Nêm nhạt.

3. Bột gan - rau dền

(Một chén cho 204 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)

Rau dền 30g (3 muỗng canh)

Gan heo, gà 30g (2 muỗng canh)

Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

Nước 200ml (lưng 1 chén)

Cách làm

Rau dền cắt nhỏ hoặc băm nhuyễn.

Bột gạo hòa tan trong ít nước. Sau đó cho hết phần nước còn lại vào nấu chín.

Gan heo hoặc gà đã nghiền nát. Gan chín, để rau vào nấu sôi lên, cho bột đã hòa tan vào khuấy chín, xúc bột ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu trộn đều, nêm nước mắm hoặc muối i-ốt. Nêm nhạt.

4. Bột cá - rau muống

Nguyên liệu

Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)

Cá nạc 30g (2 muỗng canh)

Rau muống 30g

Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)

Nước 200ml (lưng chén)

Nước mắm hoặc muối i-ốt.

Cách làm

Cá luộc hoặc hấp chín, nghiền nát.

Rau muống rửa sạch, cắt nhỏ hoặc băm nhuyễn. Cho bột vào chén, hòa với ít nước, khuấy cho tan đều. Cho phần nước còn lại vào xoong đun sôi, cho rau vào nấu chín khoảng 5 phút. Sau đó cho cá, bột vào nấu tiếp cho chín, tắt bếp, cho vào 2 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều. Nêm nhạt.

5. Bột cá - mồng tơi

(Một chén cho 192 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)

Cá nạc 30g (2 muỗng canh)

Mồng tơi 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)

Nước 200ml

Nước mắm hoặc muối i-ốt.

Cách làm

Mồng tơi băm nhuyễn

Cá luộc chín, nghiền nát

Bột gạo hòa tan với chút nước

Cho tất cả vào xoong và thêm phần nước còn lại vào khuấy đều. Bắc lên bếp khuấy chín, cho ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều. Nêm nhạt.

6. Bột trứng - cà rốt

(Một chén cho 205 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)

Trứng gà 30g (1 lòng đỏ trứng gà)

Cà rốt 20g (2 muỗng canh)

Dầu ăn 2,5g (1/2 muỗng dầu ăn)

Nước 200ml (lưng 1 chén nước)

Nước mắm hoặc muối i-ốt.

Cách làm

Cà rốt gọt vỏ, nấu mềm, tán nhuyễn. Đánh đều lòng đỏ trứng gà. Cho cà rốt, trứng vào nồi, thêm nước mắm cho vừa ăn, thêm đủ lượng nước. Bắc lên bếp khuấy đều tay, đến khi bột chín cho ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều. Nêm nhạt.

7. Bột trứng - rau dền

(Một chén cho 203 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)

Trứng 30g (1 lòng đỏ trứng gà)

Rau dền 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn 2,5g (1/2 muỗng cà phê dầu ăn)

Nước 200ml (lưng 1 chén)

Nước mắm hoặc muối i-ốt.

Cách làm

Rau dền rửa sạch, cắt nhỏ, băm nhuyễn. Đánh đều lòng đỏ trứng gà.

Bột gạo: hòa với ít nước cho tan. Cho phần nước còn lại nấu sôi với rau dền khoảng 5 phút cho chín. Cho bột và trứng vào khuấy đều, cho ra chén, thêm 1/2 muỗng cà phê dầu ăn. Nêm nhạt.

8. Bột tôm – rau cải ngọt

(Một chén cho 198 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)

Tôm đã bóc vỏ 30g (2 muỗng canh)

Lá cải ngọt 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)

Nước 200ml (lưng 1 chén)

Nước mắm hoặc muối i-ốt.

Cách làm

Lá cải ngọt rửa sạch, cắt nhỏ hoặc băm nhuyễn.

Tôm rửa sạch, lột vỏ, băm nhuyễn, đánh tan với một ít nước.

Bột gạo hòa tan với một ít nước.

Bắc phần nước còn lại lên bếp, cho tôm vào nấu sôi, thêm rau đền nấu cho chín. Cho bột vào từ từ khuấy chín, nêm chút nước mắm, cho ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn.

9. Bột thịt bò - cà chua

(Một chén cho 207 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)

Thịt bò nạc 30g (2 muỗng canh)

Cà chua 30g (1/2 trái nhỏ)

Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)

Nước 200ml (lưng 1 chén)

Nước mắm hoắc muối i-ốt.

Cách làm

Thịt bò băm nhuyễn, tán đều với chút nước.

Cà chua bỏ hột băm nhuyễn.

Hòa tan bột với ít nước.

Nấu chín thịt với phần nước còn lại, cho cà chua, bột, nêm ít nước mắm, khuấy cho chín bột. Cho bột ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều. Nêm nhạt.

10. Bột tàu hũ – bí đỏ

(Một chén cho 208 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)

Tàu hũ 40g (1/3 miếng tàu hũ nhỏ)

Bí đỏ 30g (3 muỗng cà phê)

Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)

Nước 200ml (lưng 1 chén)

Nước mắm hoặc muối i-ốt.

Cách làm

Bí đỏ gọt vỏ, cắt miếng, nấu mềm rồi tán nhuyễn.

Tàu hũ tán nhuyễn 1/3 miếng tàu hũ nhỏ.

Hòa tan bột gạo với chút nước.

Bột gạo, bí đỏ, đậu hũ hòa chung với phần nước còn lại, nêm chút nước mắm. Bắc lên bếp khuấy chín, nhắc xuống thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn. Nêm nhạt.

11. Bột Risolac - bắp cải

(Một chén cho 215 calo)

Nguyên liệu

Bột risolac 40g (4 muỗng canh đầy)

Bắp cải 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

Cách làm

Bột risolac đã chín sẵn và đã đầy đủ chất đạm.

Bắp cải bằm nhuyễn, luộc chín trong 200ml nước.

Cho 4 muỗng canh đầy bột risolac vào chén bắp cải chín quấy đều, cho thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn. Có thể nêm ngọt hay mặn tùy khẩu vị trẻ.

12. Sữa chuối mật ong

Nguyên liệu

1/6 trái chuối, 1/4 ly sữa pha, 1 muỗng mật ong.

Cách làm

Chuối lột vỏ cắt làm 6, lấy một phần đem dầm nát.

Sữa bò đun nhỏ lửa, nấu sôi cho chuối vào trộn đều. Sau cùng cho thêm một ít mật ong.

Lưu ý: trẻ em dưới 1 tuổi không được ăn mật ong. Khi chế biến thức ăn mới thêm mật ong loại dành cho trẻ em là tuyệt đối an toàn.

13. Đậu hũ trái cây

Nguyên liệu

1/10 miếng đậu hũ, 1 khúc chuối, 1 trái dâu, một ít đường.

Cách làm

Đun sôi nước, cho đậu hũ vào luộc rồi vớt ra đĩa. Chuối, dâu tây xắt nhuyễn. Cho đường vào trộn đều rồi rắc trái cây lên mặt đậu hũ.

14. Đậu hũ

Nguyên liệu

1/8 miếng đậu hũ, 1/4 ly nước, một ít muối, đường.

Cách làm

Nấu nước sôi, cho đậu hũ vào dầm nát. Sau khi nấu đậu hũ sôi nêm vào một ít muối, đường cho vừa ăn.

15. Bánh canh gan bằm

Nguyên liệu

1 muỗng gan bằm, một ít bánh canh bột gạo, 1/2 ly nước, một ít muối.

Cách làm

Nấu sôi nước, cho bánh canh vào nấu sôi. Cho gan bằm vào nấu chín, nêm một ít muối.

16. Gan bằm sữa chua

Nguyên liệu

1 muỗng gan bằm, 1 muỗng sữa chua.

Cách làm

Cho sữa chua vào chén. Bỏ gan bằm hấp chín vào trộn đều.

17. Canh gà mì trứng

Nguyên liệu

1 quả trứng, 5 vắt mì sợi nhỏ, 1/2 ly canh gà, một ít muối, một ít bột đậu xanh.

Cách làm

Nấu sôi canh, cho mì vào nấu mềm. Đánh tan trứng rồi đổ từ từ vào nồi mì đang sôi. Cho vào một ít bột đậu xanh. Nêm muối vừa ăn.

18. Súp trứng sữa chua

Nguyên liệu

1 quả trứng, 1 muỗng sữa chua, 1/4 ly sữa bò, lượng đường thích hợp, 1 trái anh đào để trang trí.

Cách làm

Đánh nổi trứng, cho sữa bò vào trộn, cho đường vào trộn đều rồi đem hấp. Sau cùng đổ sữa chua lên mặt trứng, dùng trái anh đào trang trí.

Chú ý: Trái anh đào để trang trí cho đẹp mắt, không cho trẻ ăn.

19. Súp trứng rau bó xôi

Nguyên liệu

1 quả trứng gà, 1/8 củ cà rốt. Một nắm cải bó xôi, 1 ít muối.

Cách làm

Dùng đũa đánh trứng nổi lên. Rau rửa sạch cắt khúc, cà rốt cắt nhỏ. Sau khi nấu nhừ cà rốt và rau, cho trứng vào trộn đều, nêm ít muối rồi cho vào nồi hấp.

20. Súp trứng cà chua

Nguyên liệu

1 quả trứng gà, 1/2 quả cà chua, 2 muỗng nước, một chút muối.

Cách làm

Đập trứng ra tô, đánh nổi trứng. Cà chua cắt một nửa đem ép lọc lấy nước. Lấy nước, trứng, cà chua, muối trộn đều, sau đó cho vào nồi hấp chín trong 8 – 10 phút.

Gợi ý: có thể chọn canh gà, sữa bò, nước ép trái cây và trứng gà trộn chung, khi hấp sẽ cho hương vị thơm ngon hơn.

II. CÁC MÓN TỪ RAU, QUẢ CHO BÉ

Bạn có thể nghiền một số loại rau, củ, quả thông dụng thành các món ăn hàng ngày cho bé.

Các món nghiền đơn giản

1. Đào

Vạch một chữ thập phía dưới quả đào (nên chọn loại đào chín), rồi ngâm trong nước khoảng 1 phút. Sau đó gọt bỏ vỏ, dùng máy xay sinh tố xay nhuyễn phần thịt.

2. Bơ

Nên chọn loại bơ chín mềm và cho bé ăn ngay khi vừa chế biến xong. Bỏ phần hạt ở bên trong, nghiền nhuyễn phần thịt (khoảng ½ quả). Nếu bơ quá đặc, nên cho vào 2 muỗng sữa mẹ rồi khuấy đều lên.

3. Súp lơ xanh nghiền nhuyễn

Cho súp lơ vào nồi, nấu cho đến khi chín mềm (khoảng 10 phút). Sau đó đem xay nhuyễn. Có thể trộn thêm khoai tây nghiền hoặc bột ngũ cốc.

4. Bí xanh

Dùng khoảng 250 gram bí xanh. Gọt vỏ rửa sạch, cắt lát rồi hấp cho đến khi thật mềm (khoảng 12 phút). Cũng có thể luộc (khoảng 6 phút). Sau đó, vớt ra, nghiền nhuyễn là có thể cho bé ăn được.

5. Bí ngô

Bí ngô gọt vỏ, bỏ hạt, rửa sạch, cắt lát, nấu cho đến khi thật mềm. Nếu thấy món ăn quá đặc, bạn có thể thêm một chút nước sôi để nguội.

6. Khoai lang

Rửa khoai lang thật sạch, để ráo nước rồi luộc chín. Sau đó bạn lấy phần thịt khoai nghiền nhuyễn với 1-2 thìa sữa mẹ hay sữa công thức (đã được pha). Ngoài ra, bạn có thể cho thêm một chút táo, đào xay nhuyễn và cho bé thưởng thức.

Các món nghiền hỗn hợp

1. Xoài và chuối

Dùng ½ quả xoài chín và ½ quả chuối chín, bỏ vỏ, cắt lát và cho vào máy xay sinh tố. Bạn nên cho bé ăn ngay vì hỗn hợp này để quá lâu sẽ khiến bé bị đau bụng.

2. Bơ và chuối hoặc đu đủ

Nghiền nhuyễn ¼ quả bơ, ½ quả xoài chín. Cho vào 1-2 thìa sữa mẹ hoặc sữa công thức. Nếu không có chuối, bạn có thể dùng đu đủ thay thế.

3. Dưa hấu và dâu tây

Dùng ¼ quả dưa hấu chín, bỏ vỏ, hạt rồi cắt thành từng miếng nhỏ, trộn đều với nước ép dâu tây. Nếu muốn món ăn đặc hơn, bạn có thể thêm vào ít bột ngũ cốc dành cho bé.

4. Chuối và dâu tây

Dùng một quả chuối chín, cắt thành từng lát nhỏ rồi trộn đều với nước ép dâu tây (khoảng 30 gram dâu tây).

PHẦN III
MÓN NGON CHO BÉ TỪ 9 - 12 THÁNG TUỔI



I. HIỂU BIẾT CHUNG

Nuôi trẻ từ 9-12 tháng tuổi như thế nào?

Bạn cần giúp trẻ ăn tốt để làm nền tảng cho những phát triển của trẻ trong giai đoạn này.

Ở tuổi này bé đã có thể chuyển sang ăn bột đặc hoặc cháo đặc. Bé bắt đầu tập đứng, đi... bạn hãy giúp bé ăn tốt để cứng cáp hơn...

Chế độ ăn của bé

Bú mẹ nhiều lần (ít nhất 3-4 lần trong ngày).

Cho bé ăn bột đặc đủ 4 nhóm thức ăn trong ngày.

Ăn thêm trái cây tươi.

Năng lượng cần cho bé trong ngày là: 800-1000 calo.

Những điều cần chú ý khi bé sắp thôi nôi

Bé của bạn đã nặng gấp 3 lần lúc sinh và đang tập bò, tập đứng, tập đi. Bạn hãy giúp bé ăn tốt để chuẩn bị thôi nôi.

Tuổi này bé đã có thể chuyển sang ăn 3 bữa bột đặc hoặc cháo đặc. Bé bắt đầu thích "tự phục vụ" như giành muỗng của mẹ, thò tay bốc thức ăn, cầm ly uống... Bạn nên hỗ trợ để bé vui thích với bữa ăn. Bạn hãy thử:

Mẹ một muỗng, con một muỗng, ta cùng thi đua (dù bé đổ ra quần áo là chính).

Cho bé bốc miếng chuối, đậu, cà rốt... luộc nhừ (dù sau đó bôi trét đầy mặt mũi).

Cho bé cầm ly với một ít sữa hoặc nước trái cây... (dù sau đó bạn phải thay hết đồ cho bé).

Thời kỳ này có khi bé ham chơi hơn ham ăn (biếng ăn sinh lý), bạn đừng quá căng thẳng, la mắng, ép bé..., *Cách làm* này không có tác dụng mà còn làm bé sợ thức ăn kéo dài. Bạn hãy bình tĩnh chờ đợi, rồi tình trạng đó sẽ qua.

Thông thường cháo đặc ít năng lượng hơn bột đặc, tuy nhiên có thể cho bé ăn thay đổi theo khẩu vị.

Tuổi này bé cũng thích "làm người lớn". Bé sẽ thích thú hơn nếu được ngồi chung bàn ăn với gia đình và nếm thức ăn của người lớn: vài muỗng canh, miếng chả đùm, nhai vài hạt cơm...

Bạn có thể cho bé cầm và gặm miếng củ sắn, miếng táo, mận, miếng bánh mì, bánh lạt cứng... để chắc nướu răng, đỡ ngứa nướu khi mọc răng và còn để... nếm náp nữa. Cần chú ý tránh để bé bị hóc.

Lúc này bạn có thể cho bé ăn thêm sữa chua, sữa bò, cả lòng trắng lẫn lòng đỏ trứng nhưng phải nấu chín kỹ.

II. MÓN CHÁO CHO BÉ

1. Cháo sữa đậu xanh

Thành phần

Bột gạo dinh dưỡng Nestlé 20g (3 muỗng canh)

Sữa bột 15g (3 muỗng lường)

Dầu ăn tinh luyện 5g (1 muỗng cà phê)

Nước 200ml (1 chén)

Đậu xanh 20g (2 muỗng)

Cách làm

Đun nước sôi, cho đậu xanh vào nấu chín, tán nhuyễn.

Khi đậu xanh còn ấm, cho bột và sữa vào trộn đều, sau cùng cho dầu ăn vào.

2. Cháo chả trứng thịt băm

Nguyên liệu

Bột gạo dinh dưỡng 20g (3 muỗng canh)

½ lòng đỏ trứng gà

Thịt nạc 20g

Cà chua 10g (1 muỗng canh)

Dầu ăn tinh luyện 5g (1 muỗng cà phê)

Nước 200ml (1 chén)

Cách làm

Đun nước sôi, cho cà chua bỏ hột xắt nhuyễn vào nấu chín. Khi cà chua còn ấm, cho bột vào trộn đều, sau cùng cho chả trứng thịt băm tán nhỏ và dầu ăn vào.

3. Cháo tim gà đậu xanh

Nguyên liệu

1 chén cháo, 30g tim gà (hoặc heo, bò), 30g đậu xanh, 1 thìa cà phê dầu ăn, nước mắm, hành ngò.

Cách làm

Tim gà băm nhuyễn. Đậu xanh nấu chín tán nát. Hành ngò xắt thật nhuyễn.

Bắc cháo lên bếp nấu cho sôi lại, cho tim gà và đậu vào, nêm ít nước mắm, khoảng 5

phút sau nhắc xuống.

Múc cháo ra chén, cho dầu ăn vào, có thể rắc chút hành ngò lên nếu bé thích.

4. Súp đậu phụ rau ngót

Nguyên liệu

25g bột gạo, 1/2 miếng đậu phụ non, 20g rau ngót, 2 thìa cà phê dầu ăn, nõn hành lá, nước mắm.

Cách làm

Rau ngót xắt nhỏ. Đậu phụ tán nhuyễn. Cho bột gạo vào tô, thêm khoảng 50ml nước, khuấy mịn.

Bắc chảo lên bếp, phi thơm nõn hành lá, cho đậu phụ vào xào nhanh tay, đổ khoảng 200ml nước vào để lửa lớn. Nước sôi bùng cho rau ngót vào, tiếp theo cho bột gạo đã khuấy mịn vào, nêm ít nước mắm vừa ăn, khuấy đều. Tắt bếp, nhắc xuống.

5. Cháo gà - nấm rơm

Nguyên liệu

Gạo 20g (2 muỗng canh đầy)

Gà nạc 30g (2 muỗng canh)

Nấm rơm 30g (4 – 5 cái)

Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)

Nước 250ml (đầy 1 chén)

Nước mắm i-ốt hoặc muối i-ốt

Cách làm

Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30 phút, giã dập nấu nhanh trong 20 – 30 phút với 1 chén nước đầy.

Gà nạc, nấm rơm bằm nhuyễn hòa vài muỗng nước cho tan, thêm vào cháo đã chín, đun sôi lại vài phút.

Đổ cháo ra chén, cho 2 muỗng dầu ăn, nêm hơi nhạt một chút. Có thể cho chút hành ngò băm nhuyễn nếu bé thích.

6. Cháo sườn – trứng gà

Nguyên liệu và Cách làm

Mua 1 chén đầy cháo sườn nấu sẵn để nấu sôi lại.

Lấy 1 lòng đỏ trứng gà đánh tan, rót từ từ vào cháo.

Chú ý các loại cháo sườn bán sẵn thường loãng, ít năng lượng và chất đạm. Vì vậy bạn nên cho thêm lòng đỏ trứng gà.

7. Cháo óc lợn - đậu Hà Lan

Nguyên liệu

Gạo 20g (2 muỗng canh đầy)

Óc heo 30g (1-2 cái óc gà hoặc 1/4 cái óc heo – 2 muỗng canh)

Đậu Hà Lan 30g (2 muỗng canh đầy)

Dầu ăn 2,5g (1/2 muỗng cà phê)

Nước mắm i-ốt hoặc muối i-ốt

Nước 250ml (1 chén đầy)

Cách làm

Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30 phút, nấu sôi 15 phút với 1 chén đầy nước và đậu Hà Lan đã ngâm bóc vỏ.

Óc heo bỏ màng, các gân máu, tán nhuyễn với vài muỗng nước, cho vào cháo đã chín, đun sôi lại 2-3 phút. Nêm nhạt. Có thể cho chút hành ngò nếu trẻ thích.

Đổ cháo ra chén, cho 1/2 muỗng dầu ăn.

8. Cháo gan gà – khoai lang bí

Nguyên liệu

Gạo 20g (2 muỗng canh đầy)

Gan gà hoặc heo, bò 30g (2 muỗng canh)

Khoai lang bí 30g (1 miếng cỡ hộp quẹt)

Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)

Nước mắm i-ốt hoặc muối i-ốt.

Cách làm

Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30 phút, nấu sôi 15 phút với 1 chén nước đầy.

Gan gà băm nhuyễn sau khi lạng hết màng xơ.

Lấy 1 miếng khoai luộc, khoai hấp tán nhuyễn với vài muỗng nước cháo.

Cho gan và khoai tán vào cháo đã chín, cho sôi lại trong 2-3 phút. Nêm nhạt.

Đổ cháo ra chén và thêm 2 muỗng dầu ăn.

Cho chút hành ngò tán nhuyễn nếu bé thích.

9. Cháo cật lợn – cải trắng

Nguyên liệu

Gạo 20g (2 muỗng canh đầy)

Cật heo 30g (1/3 cái cật heo)

Cải trắng (cải bắc thảo) 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê dầu ăn)

Nước 250ml (1 chén đầy)

Nước mắm i-ốt hoặc muối i-ốt.

Cách làm

Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30 phút, nấu sôi trong 15 phút.

Cật heo xắt mỏng, nhỏ.

Cải bắc thảo xắt nhuyễn.

Cho cật heo và cải vào cháo đã chín, cho sôi lại 2-3 phút. Cho thêm hành ngò nếu bé thích.

Đổ cháo ra chén, cho thêm 2 muỗng dầu ăn.

10. Cháo thịt lợn, bí đỏ

Nguyên liệu

Cháo/bột gạo: 4 muỗng canh

Bí đỏ (băm nhuyễn): 1 muỗng canh

Thịt heo (nạc, băm nhuyễn): 1 muỗng canh

Dầu ăn: 1 muỗng canh

Nước: 1 chén (nếu dùng bột gạo)

Cách chế biến

Cho thịt heo vào nấu với nước/hoặc cháo.

Cho bí đỏ vào nấu mềm, để bớt nóng.

Trộn bột vào, thêm dầu ăn, khuấy đều.

11. Cháo thịt heo, cải thìa

Nguyên liệu

Cháo/bột gạo: 4 muỗng canh

Cải thìa (băm nhuyễn): 1 muỗng canh

Thịt heo (nạc, băm nhuyễn): 1 muỗng canh

Dầu ăn: 1 muỗng canh

Nước: 1 chén (nếu dùng bột gạo)

Cách chế biến

Cho thịt heo vào nấu với nước/hoặc cháo.

Cho cải thìa vào nấu chín, để bớt nóng.

Trộn bột vào, thêm dầu ăn, khuấy đều.

12. Cháo đậu hũ, cà rốt

Nguyên liệu

Cháo/bột gạo: 4 muỗng canh

Cà rốt (băm nhuyễn): 1 muỗng canh

Đậu hũ non (tán nhuyễn): 1 muỗng canh

Dầu ăn: 1 muỗng canh

Nước: 1 chén (nếu dùng bột gạo)

Cách chế biến

Cho cà rốt nấu với nước/hoặc cháo.

Cho đậu hũ vào khuấy đều, đun sôi, để bớt nóng.

Trộn bột vào, thêm dầu ăn, khuấy đều.

13. Cháo đậu hũ - rau đay

Nguyên liệu

Cháo/bột gạo: 4 muỗng canh

Rau đay (lá, băm nhuyễn): 1 muỗng canh

Đậu hũ non (tán nhuyễn): 1 muỗng canh

Dầu ăn: 1 muỗng canh

Nước: 1 chén (nếu dùng bột gạo)

Cách chế biến

Cho rau đay vào nước, bắc lên bếp đun sôi.

Cho đậu hũ vào nấu chín, bắc xuống và chờ cho nguội bớt.

Trộn bột/cháo vào, thêm dầu ăn, khuấy đều.

Lưu ý: Nếu nấu bằng cháo, nên xay nhuyễn trước khi cho bé ăn. Ngoài dầu ăn tinh luyện thông thường, có thể sử dụng dầu mè, dầu gấc, đặc biệt là dầu Omega 3 (hàng nhập ngoại) giúp tăng trí nhớ, tốt cho thị lực.

14. Cháo thịt bò

- Rau (có thể nấu cùng một trong những loại rau: cải xoong, cải ngọt, cải bắp, bí đỏ, cải

thảo)

- Thịt bò xay nhuyễn cùng rau

- 1 nhánh tỏi, 1 chút gừng băm nhuyễn

- Phi tỏi và gừng với dầu ăn olive

- Cho thịt bò và rau đã xay nhuyễn vào xào qua, cho chút nước mắm

- Sau đó cho cháo đã nấu sẵn vào nguấy đều tay khi nào cháo sánh nhuyễn là được, có thể cho thêm một chút hạt nêm knorr để cháo ngọt thơm.

15. Cháo thịt gà hoặc thịt chim cút, chim bồ câu

- Cho thịt gà, hoặc chim cút, chim bồ câu vào nồi áp suất ninh nhừ cùng với 1 củ khoai tây, 1 củ cà rốt nhỏ, 1 chút nước mắm, 1 ít hạt đậu trắng.

Sau đó gỡ thịt gà, hoặc lấy đùi và lườn của chim cút, chim bồ câu.

- Cho tất cả vào cối sinh tố cùng với nước hầm xay nhuyễn, sánh đặc.

- Đổ ra bát, cho chút dầu ăn vào là có thể ăn ngay (không cần đun lại).

16. Cháo tim, gan, cật, thịt thăn lợn

(Mỗi bữa chỉ ăn một loại)

- Có thể ăn với rau ngót, rau mồng tơi, bí đỏ, cải ngọt, cải thảo, súp lơ xanh, súp lơ trắng. (Mỗi bữa chỉ chọn một loại rau).

- Bằm nhuyễn một ít hành hoa, rau mùi tàu, tía tô.

- Xay thức ăn và rau cho nhuyễn.

- Bằm nhỏ 1 nhánh hành khô, phi thơm với dầu ăn, sau đó cho thức ăn đã xay vào xào qua, cho chút nước mắm.

- Cho cháo đã nấu sẵn vào khuấy đều tay.

- Cho hành và rau thơm đã bằm nhuyễn vào khuấy đều đến khi cháo sánh thơm là được.

17. Cháo cá hồi, cá thu, cá quả

(Mỗi bữa chỉ ăn một loại)

- Có thể nấu cùng rau cải ngọt, cải xoong, cải xanh, bắp cải.

- Nếu là cá hồi thì để sống, cá thu và cá quả luộc chín, gỡ nạc, bằm nhuyễn.

- Bằm nhuyễn rau, cá.

- Cho chút hành khô vào dầu ăn phi thơm.

- Cho cá và rau vào xào cùng chút nước mắm, cho cháo đã ninh sẵn vào khuấy đều tay.

- Cho hành hoa, thì là, mùi tàu đã bằm nhuyễn vào khuấy đến khi cháo chín nhừ, sánh nhuyễn là được.

18. Cháo lươn

Mua lươn còn sống, cho muối, dấm vào tuốt sạch nhớt, cho vào luộc, sau đó gỡ lấy thịt (lưu ý bỏ xương sống của lươn).

Cho lươn cùng với rau ngót (hoặc rau muống, rau cải, các loại cải) vào xay nhuyễn.

Phi thơm hành, dầu ăn. Cho lươn và rau đã xay vào cùng một chút nước mắm.

Cho cháo vào khuấy đều.

Cho hành hoa, thì là, mùi tàu đã băm nhuyễn vào.

Cháo nhừ, sánh là có thể ăn được.

19. Cháo tôm biển, cua biển

- Làm tương tự như trên có thể nấu tôm hoặc cua với một trong các loại rau sau: bí xanh, rau mùng tơi, rau muống, rau ngót, cải ngọt. Không cho hành hay gia vị nào khác ngoài nước mắm và knorr vì sẽ làm ngang cháo, khó ăn.

20. Cháo tôm bí đỏ

Nguyên liệu

Gạo 20g (2 muỗng súp đầy)

Tôm tươi bóc vỏ 30g (3 muỗng súp)

Bí đỏ 30g (3 muỗng súp)

Nước 250ml (1 đầy chén)

Dầu ăn 10gr (2 muỗng cà phê)

Nước mắm hoặc muối i-ốt

Chế biến

Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30 phút, giã dập; nấu cháo chín mềm (20 - 30 phút), cho bí đỏ vào nấu chung. Tôm quết nhuyễn, tán với chút nước, cho vào cháo, khuấy đều. Nêm muối i-ốt hoặc nước mắm (nên nêm nhạt). Múc ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

21. Súp ngô non - cua - trứng gà

Nguyên liệu

Ngô non 20g (2 muỗng canh đầy)

Trứng gà 1 quả

Cua thịt xé 20g (1 muỗng súp đầy)

Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)

Nước 250ml (1 chén đầy)

Bột năng 1 muỗng cà phê, nước mắm hoặc muối i-ốt

Chế biến

Bắp non rửa sạch, bào mỏng, cho nước hoặc nước dùng vào nấu cho mềm. Cua thịt xé nhỏ cho vào chung với bắp, nêm gia vị vừa ăn. Hòa tan bột năng với nước, chế vào cho súp sanh sánh. Trứng gà luộc chín lấy lòng đỏ cà nhuyễn. Múc súp ra chén, rắc lòng đỏ trứng gà lên cho đẹp, trang trí hành ngò băm nhuyễn.

22. Khoai tây nghiền tam sắc

Nguyên liệu

Khoai tây 1 củ vừa (150g)

Bí đỏ 1 khúc nhỏ (30g)

Cải bó xôi 20g

Phô mai đầu bò 1 miếng

Sữa chua 1 hũ

Bơ Freres 1 muỗng cà phê

Chế biến

Khoai tây hấp chín trong nồi cơm, bóc vỏ, tán mịn; bí đỏ luộc chín, tán nhuyễn; cải bó xôi băm nhuyễn, trộn chung khoai tây với phô mai và sữa chua, nêm chút muối.

Cho khoai lên bếp xào với bơ cho thơm rồi chia làm ba phần: phần thứ nhất cho ra một góc đĩa; phần thứ hai trộn chung với bí đỏ; phần thứ ba xào với cải bó xôi. Trình bày khoai tây thành ba nhóm riêng biệt có màu sắc khác nhau để tạo sự hấp dẫn cho bé.

23. Cháo gan - cải bó xôi

Nguyên liệu

25g gạo

30g gan heo hay gan gà vịt

40g lá cải bó xôi

10g dầu gấc

250ml nước

Thực hiện

Gan heo xắt nhỏ, băm nhuyễn. Lá cải ngọt rửa sạch băm nhuyễn. Gạo vo sạch ngâm mềm, giã nát rồi nấu thành cháo với 250ml nước.

Cho một thìa nước lạnh vào gan heo trộn đều rồi cho vào nồi cháo, đạy nắp nấu thêm khoảng 5 phút với lửa nhỏ.

- Vặn lửa lớn, cho cải ngọt vào khuấy nhanh tay, khi cháo sôi lại thì tắt bếp.

- Múc cháo ra chén, cho dầu và chút muối i-ốt vào khuấy đều.

24. Cháo cua, đậu đỏ, rau ngót

(Cho bé 8-12 tháng tuổi)

Nguyên liệu

Bột gạo: 2 thìa canh gạt.

Rau ngót (băm nhuyễn): 3 thìa cà phê.

Đậu đỏ (hấp chín, tán nhuyễn): 2-3 thìa cà phê.

Thịt cua (băm nhuyễn): 3-4 thìa cà phê.

Dầu ăn: 2 thìa cà phê.

Thực hiện

Đun sôi nước, cho thịt cua và rau ngót vào nấu chín. Tiếp đến cho đậu đỏ, bột gạo vào khuấy đều. Sau đó đun hỗn hợp trên cho sôi lại, bắc ra bếp, nêm dầu ăn vào, chờ cháo nguội bớt mới cho bé thưởng thức.

Nếu dùng bột gạo đóng hộp thì bạn không cần nêm muối (hoặc mắm) vì bản thân bột gạo này đã vừa miệng bé. Nếu dùng gạo tự xay, bạn có thể nêm chút mắm (muối i-ốt) hoặc không cần nêm gia vị.

25. Cháo cua, rau mồng tơi

Nguyên liệu

Bột gạo: 2 thìa canh gạt.

Thịt cua (băm nhuyễn): 3-4 thìa cà phê.

Rau mồng tơi (băm nhuyễn): 1 thìa canh gạt.

Dầu ăn: 2 thìa cà phê.

Nước: 200ml.

Thực hiện

Cho thịt cua vào nồi nước, nấu cho sôi. Tiếp đến cho rau mồng tơi và bột gạo vào nồi, khuấy đều. Sau đó đun hỗn hợp trên cho sôi lại, tắt bếp. Chờ cháo nguội bớt mới nêm dầu ăn (thêm một chút muối i-ốt nếu cần) và cho bé thưởng thức.

26. Cháo cua, rau muống

Nguyên liệu

Cua: 100g

Gạo tẻ: 150g

Gạo nếp: 30g

Rau muống: 30g

Dầu ăn: 2 thìa cà phê.

Một chút muối.

Thực hiện

Cua rửa sạch, bỏ mai và yếm, để ráo nước rồi giã cua thật nhuyễn, hòa với chút nước lã khuấy đều, lọc lấy nước.

Dùng que tăm gạt lớp gạch cua ra bát; sau đó cho nước cốt cua vào khuấy đều.

Ngâm gạo tẻ và gạo nếp vào nước ấm khoảng 1giờ, sau đó vớt gạo ra, giã dập.

Cho gạo vào nồi nước, nấu cho sôi. Tiếp đó đổ hỗn hợp nước cua vào, đun trên lửa nhỏ, dùng đũa khuấy đều cho đến khi thịt cua nổi thành từng đám.

Cuối cùng cho rau muống vào nồi, đun sôi. Tắt bếp, nêm dầu ăn và muối vào bát cháo, chờ cháo nguội bớt và cho bé thưởng thức.

Có thể dùng dầu oliu, dầu vừng để thay đổi hương vị.

27. Cháo thịt heo, hạt sen

Nguyên liệu

Bột gạo dinh dưỡng: 4 muỗng canh vun (20g)

Hạt sen rửa sạch, hấp chín tán nhuyễn: 1 muỗng canh vun (20g)

Thịt nạc heo băm nhuyễn: 1 muỗng canh vun (20g)

Dầu: 1 muỗng canh gạt (5g)

Nước: 1 chén đầy (250ml)

Thực hiện

Thịt heo hòa trước với ít nước cho tan, đun sôi, sau đó cho hạt sen đã hấp chín vào.

Nhắc xuống và chờ cho nguội bớt (khoảng 2 phút).

Cho bột gạo vào khuấy đều cho cháo thật mịn, bột tan thì cho dầu ăn vào khuấy đều.

28. Súp gà và cà rốt

Thành phần

Dầu ô liu

½ củ hành tây nhỏ xắt nhỏ

350g cà rốt cắt lát

250g nước dùng gà (không cho muối) hoặc nước lọc

125g lườn gà 1 quả táo nhỏ bỏ lõi.

Cách làm

Đun nóng dầu ô liu trong xoong lớn, xào chín hành.

Cho cà rốt cùng nước dùng gà vào đun sôi nhỏ lửa trong khoảng 10 phút.

Gà thái miếng nhỏ, thêm táo, cho vào đun tiếp trong 10 phút.

Cho hỗn hợp vào máy xay (có thể chia thành các phần để tủ lạnh).

29. Súp cá hồi

Thành phần

200g cà rốt (chỉ lấy khúc giữa) thái mỏng

125g cá hồi phi lê

60ml nước cam

40g phomat mài vụn

1 viên bơ

Sữa

Cách làm

Cho cà rốt vào xoong đun sôi nhỏ lửa trong khoảng 20 phút cho đến khi mềm (có thể thay bằng rau và dùng nồi áp suất).

Trong lúc đợi, đặt cá hồi lên đĩa, dội nước cam lên trên và rắc phomat đã mài lên. Cho vào lò vi sóng quay 2 phút.

Cho tất cả hỗn hợp vào máy xay nhuyễn.

Món này thích hợp cho trẻ 7 tháng trở lên, rất tốt cho não trẻ vì bổ sung Omega 3 và

các acid cần thiết.

III. MÓN QUẢ CHO BÉ

Nước ép mơ, quả lê; hỗn hợp khoai lang, quả đào... giàu vitamin A, C; rất tốt cho hệ tiêu hóa của bé.

1. Nước ép cà rốt, táo

Công dụng

Giàu vitamin A và chất chống oxy hóa, rất tốt cho sức khỏe của bé. Nên lưu ý cân bằng giữa việc cho bé ăn cà rốt và uống nước ép cà rốt để phòng tránh nguy cơ bị vàng da.

Nguyên liệu

½ cốc nước táo ép; 30g cà rốt (tương đương ½ củ nhỏ, ¼ củ lớn).

Thực hiện

Cà rốt được rửa sạch, để ráo nước. Cắt bỏ phần đầu thừa của củ cà rốt và gọt sạch vỏ.

- Cho cà rốt vào máy ép hoa quả, ép lấy nước.

- Trộn nước ép cà rốt với nước ép táo và khuấy đều hỗn hợp. Bảo quản nước ép cà rốt, táo trong ngăn mát tủ lạnh và cho bé uống trong vòng 1 ngày.

2. Hỗn hợp sữa chua, chuối chín, đào, dâu tây

Nguyên liệu

½ hộp sữa chua (loại dành cho bé)

½ quả chuối chín

½ quả đào

½ cốc nhỏ dâu tây.

Thực hiện

Chuối chín bỏ vỏ, cắt thành khoanh nhỏ, dầm nhuyễn.

Dâu tây bổ làm đôi, bỏ phần cuống, dùng thìa tán nhuyễn.

Đào chín gọt bỏ vỏ và loại bỏ phần thịt đào tiếp xúc với hạt nếu nó có màu xám (do ảnh

hưởng từ hạt đào), cho đào vào máy xay sinh tố. Trộn lẫn đào và dâu tây vào hỗn hợp chuối chín.

Cho sữa chua vào hỗn hợp và trộn đều cho đến khi hỗn hợp sền sệt như bột ăn dặm là được.

Nếu bé không thích sữa chua, có thể thay sữa chua bằng sữa đậu nành.

3. Hỗn hợp khoai lang, quả đào

Nguyên liệu

1 quả đào chín

1 củ khoai lang

Thực hiện

Khoai lang gọt vỏ, hấp (nướng) cho đến khi chín mềm.

Đào gọt vỏ, tách làm đôi, loại bỏ hạt và lớp thịt đào bao quanh hạt nếu nó có màu xám nâu. Cho đào vào máy xay sinh tố.

- Khoai lang đã hấp chín thái thành khoanh nhỏ, dùng thìa tán nhuyễn vào hỗn hợp đào. Đào và khoai lang có thể ra nhiều nước, vì thế hỗn hợp sẽ chứa nhiều nước. Có thể chắt bỏ một chút nước rồi trộn đều hỗn hợp thành dạng sệt là được.

4. Nước ép mơ và quả lê

Nguyên liệu

1 miếng lê nhỏ

2 quả mơ chín và một chút nước lọc.

Thực hiện

Lê bỏ vỏ, bỏ hạt, cắt thành khoanh nhỏ.

Quả mơ chín rửa sạch, tách làm đôi, loại bỏ hạt và hấp trong khoảng 10 phút cho đến khi chín mềm. Có thể dùng thìa dầm nhuyễn quả mơ, ép lấy nước (hoặc thêm một chút thịt quả mơ để hỗn hợp không bị chua).

- Cho lê vào máy xay sinh tố, trộn nước ép mơ vào hỗn hợp quả lê.

Lưu ý

Việc gọt vỏ quả mơ sẽ khó khăn vì khi gọt, lớp thịt bên trong thường bị dính vào vỏ. Bạn nên hấp chín quả mơ trước khi gọt, sau đó dùng thìa dầm nhuyễn quả mơ đã được tán nhuyễn, lớp vỏ dai từ quả mơ sẽ bị loại bỏ một cách tự nhiên. Kỹ thuật loại bỏ vỏ còn được áp dụng với quả cà chua hoặc một số loại quả khác.

5. Hỗn hợp quả bơ, kiwi

Nguyên liệu

1 miếng bơ chín

1 quả kiwi chín.

Thực hiện

Nạo bơ chín khỏi vỏ và hạt.

Cắt đôi quả kiwi, phần kiwi còn lại có thể để cho bữa ăn sau. Dùng thìa múc phần thịt kiwi ra khỏi vỏ, trộn với phần thịt của quả bơ.

- Dùng thìa tán nhuyễn kiwi với bơ cho đến khi hỗn hợp mềm, mịn. Có thể thêm chút sữa mẹ hoặc sữa công thức (loại bé thường dùng) để hỗn hợp tăng thêm độ thơm ngon. Nếu hỗn hợp chưa đủ độ mịn, có thể dùng máy xay sinh tố để xay nhuyễn.

Ngoài bơ, kiwi có thể kết hợp với nhiều loại quả khác. Thử hấp một miếng táo (được gọt vỏ, bỏ hạt) trong vòng 10 phút. Tiếp đến, cho táo và phần thịt của quả kiwi vào máy xay sinh tố. Để đổi món, có thể tán nhuyễn phần kiwi với một phần chuối chín, thêm sữa mẹ (sữa công thức) vào, hỗn hợp giống như món kem hoa quả dành cho bé.

6. Hỗn hợp cà rốt và táo

Nguyên liệu

1 miếng táo

½ củ cà rốt

2 thìa cà phê nước ép táo.

Thực hiện

Táo gọt vỏ, bỏ hạt, cắt thành khoanh nhỏ.

Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái thành khoanh nhỏ. Cho cà rốt và táo vào nồi, hấp trong 15 phút.

Cho hỗn hợp cà rốt, táo vào máy xay sinh tố.

- Cho nước ép táo vào hỗn hợp, trộn đều lên trước khi để bé thưởng thức.

7. Hỗn hợp quả bơ, khoai lang

Nguyên liệu

1 miếng khoai lang

1 phần quả bơ.

Thực hiện

Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, cắt thành những miếng nhỏ. Cho khoai lang vào nồi với một ít nước, đun cho đến khi khoai chín mềm.

Dùng thìa tán nhuyễn phần thịt của quả bơ.

Sau khi khoai lang nguội, dầm nhuyễn khoai lang và trộn lẫn với phần thịt bơ. Thêm chút nước lọc hoặc sữa công thức vào hỗn hợp.

8. Súp táo lê

Thành phần

2 quả táo hoặc lê chín (bỏ vỏ và lõi)

Nước ép táo hoặc nước lọc

Cách làm

- Táo (lê) thái miếng nhỏ, cho hỗn hợp quả và nước ép (hoặc nước lọc) vào một cái xoong lớn. Đậy vung và đun nhỏ lửa cho đến khi quả mềm (3 phút cho lê và 6 phút cho táo).

- Đổ hỗn hợp vào máy xay xay nhuyễn (có thể cho thêm bột trẻ em để làm thức ăn dặm cho bé).

9. Súp rau củ

Thành phần

200g khoai tây gọt vỏ xắt miếng

200g cà rốt gọt vỏ xắt miếng

Cách làm

Hấp chín mềm hỗn hợp (khoảng 20 phút)

Nghiền hỗn hợp thành súp (thêm vào khoảng 75ml nước ấm hoặc sữa công thức).

Có thể thêm vào thành phần khoai lang và bí đỏ.

10. Súp rau hỗn hợp

Thành phần

40g hành tây bỏ vỏ, thái miếng nhỏ

15g bơ

250g khoai tây bỏ vỏ, thái miếng nhỏ

375ml nước

50g bông cải xanh

50g hạt đậu Hà Lan

Cách làm

Xào hành tây với bơ trong khoảng 5 phút (mềm nhưng không làm mất màu).

Cho khoai tây và hành vừa xào vào nồi cùng với nước đun trong khoảng 10 phút, sau đó cho bông cải vào đun thêm 3 phút.

- Cuối cùng cho hạt đậu vào đun tiếp 3 phút.

- Dùng máy xay để xay nhuyễn cho phù hợp với bé.

11. Hỗn hợp hoa quả

Thành phần

¼ quả bơ

½ quả chuối tiêu chín

5-10g sữa công thức hoặc sữa chua.

Cách làm

Trộn và nghiền các loại quả rồi trộn sữa sau cùng.

Lưu ý: **Sữa mẹ vẫn là nguồn dinh dưỡng chủ yếu của bé.**

PHẦN IV
MÓN NGON CHO BÉ TỪ 12 - 24 THÁNG



I. HIỂU BIẾT CHUNG

Nuôi trẻ từ 12 - 24 tháng tuổi

Lúc này con của bạn đã thôi nôi và lẫm chẫm biết đi, bé vẫn tăng trưởng nhanh, hoạt động suốt ngày, do vậy cần rất nhiều năng lượng.

Chế độ ăn của bé

Sữa mẹ vẫn rất cần cho bé (cung cấp 20-30% nhu cầu năng lượng trong ngày).

Cho bé ăn bột đặc, cháo đặc hoặc cơm tán đủ 4 nhóm, 3-4 bữa/ngày.

Cho bé ăn thêm trái cây

Năng lượng cần cho bé trong ngày là 1000-1200 calo.

Lứa tuổi 12 - 24 tháng dễ bị suy dinh dưỡng.

Nguyên nhân: Bé cai sữa, nhất là nếu mẹ có thêm em bé.

Bé ăn ít bữa đi trong khi chưa ăn được nhiều trong mỗi bữa.

Bị ăn cơm chung với người lớn, trong khi bé chưa đủ răng hàm để nhai.

Tuổi này bé lại dễ bị bệnh lặt vặt vì kháng thể mẹ truyền cho con sau khi sinh ra và khi bé được bú mẹ đã giảm hẳn. Thường các bé cứ khoảng 4 ngày ăn được lại có 1 ngày ăn kém vì bệnh.

Bạn cần chú ý các điểm dưới đây để giúp bé lớn nhanh và khỏe mạnh:

- Tiếp tục cho bé bú mẹ đến 2 tuổi hoặc cho uống thêm 1-3 ly sữa hay ăn sữa chua mỗi ngày để thêm năng lượng cho bé. Nếu không có điều kiện thì có thể thay bằng sữa đậu nành, bánh, chuối, khoai, chè đậu... 2-3 lần mỗi ngày.

- Tiếp tục cho bé ăn 3 bữa chính và 2-3 bữa phụ mỗi ngày để cung cấp đủ dinh dưỡng và năng lượng cho bé.

- Bé đã có khá nhiều răng, song nếu bạn để ý thì toàn là răng cửa, dùng để cắn thì tốt chứ chưa nhai kỹ được thức ăn, sau 24 tháng trẻ mới có đủ 20 răng sữa. Bạn hãy giúp trẻ ăn thức ăn phù hợp với sức nhai của trẻ: thức ăn mềm, tán nhỏ như bột đặc, cháo đặc, cơm tán, cơm xay, rau đậu cắt hạt lựu luộc mềm...

- Tuổi này trẻ thích khám phá, vị giác đã phát triển. Bạn hãy làm cho bé thích thú với thức ăn và bữa ăn bằng không khí thoải mái, các câu chuyện trong lúc ăn, bằng màu sắc, mùi vị của thức ăn, các chén đĩa lạ mắt... Để bé được xúc, được bốc thức ăn theo ý bé. Đây cũng là giai đoạn trẻ có tỷ lệ biếng ăn cao nhất.

- Trẻ nhỏ thì hay bệnh, nhất là các bé từ 1-2 tuổi, trung bình bé vui vẻ được 4 ngày lại có 1 ngày nóng lạnh, kém ăn. Bạn hãy cố gắng cho trẻ ăn bất kì thứ gì trẻ chịu ăn trong lúc bệnh và chú ý cho bé ăn tăng cường 3-4 tuần sau mỗi đợt bệnh nặng để lấy lại sức.

II. CÁC MÓN ĂN CHO BÉ

1. Cháo thịt gà đậu phộng nấm rơm

Nguyên liệu

Bột gạo dinh dưỡng Nestlé 20g (3 muỗng canh)

Thịt gà ta 20g (1 muỗng canh)

Nấm rơm cắt nhỏ 10g (1 muỗng canh)

Đậu phộng nấu chín tán nhỏ 10g (1 muỗng canh)

Dầu tinh luyện 5g (1 muỗng canh)

Nước 200ml

Cách làm

Đậu phộng nấu chín với nấm rơm, thịt gà xắt nhỏ, nấu chín để còn ấm thì trộn từ từ với bột, sau cùng cho thêm dầu ăn.

2. Cháo tôm rau dền cho bé

Nguyên liệu

Bột gạo dinh dưỡng Nestlé 20g (3 muỗng canh)

Tôm đồng nạc băm nhuyễn 20g (1 muỗng canh)

Rau dền băm nhuyễn 10g (1 muỗng canh)

Dầu ăn tinh luyện 5g (1 muỗng canh)

Nước 200ml (1 chén)

Cách làm

Đun sôi nước, cho tôm và rau dền vào nấu chín. Để còn ấm, khuấy bột vào từ từ, sau cùng cho dầu ăn vào.

3. Cháo sữa khoai môn cho trẻ

Thành phần

Bột gạo dinh dưỡng Nestlé 20g (3 muỗng canh)

Sữa bột 15g (3 muỗng canh)

Khoai môn xắt nhuyễn 10g (1 muỗng canh)

Dầu ăn tinh luyện 5g (1 muỗng cà phê)

Nước 200ml (1 chén)

Thực hiện

Đun nước sôi, cho khoai môn băm nhuyễn vào nấu chín. Để còn ấm cho bột và sữa vào trộn đều, sau cùng cho dầu ăn vào

4. Cháo thịt heo nấm hương

Nguyên liệu

Bột gạo dinh dưỡng Nestlé 20g (3 muỗng canh)

Thịt nạc băm nhuyễn 20g

Nấm hương băm nhuyễn 10g (1 muỗng canh)

Dầu ăn tinh luyện 5g (1 muỗng cà phê)

Nước 200ml (1 chén)

Cách làm

Đun sôi nước, cho nấm hương băm nhuyễn, thịt nạc heo băm nhuyễn vào nấu chín. Để còn ấm cho bột vào trộn đều, sau cùng cho dầu ăn.

5. Cháo thịt rau muống

(Một chén đầy cho 245 calo)

Nguyên liệu Gạo 30g (3 muỗng canh vun)

Thịt nạc heo 30g (2 muỗng canh thịt)

Rau muống 30g (3 muỗng canh)

Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm

Gạo vo sạch, cho vào nồi nước, nấu nhừ thành cháo. Thịt heo băm nhuyễn. Rau muống xắt nhuyễn.

Thịt heo xào với 1 muỗng cà phê dầu cho vào cháo, sau đó cho rau muống vào. Nấu cho chín thịt, rau nêm nếm vừa ăn. Cho cháo ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều.

6. Cháo thịt bí đỏ

(Một chén đầy cho 246 calo)

Nguyên liệu

Gạo 30g (3 muỗng canh vun)

Thịt heo 30g (2 muỗng canh)

Bí đỏ 30g (3 muỗng canh) 90

Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê) Hành, nước mắm...

Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm

Gạo vo sạch, cho vào xoong, thêm nước nấu cháo. Thịt băm nhuyễn. Bí đỏ cắt hạt lựu. Bí đỏ cho vào cháo nấu mềm, phi hành với 1 muỗng cà phê dầu cho thơm, để thịt vào xào cho chín.

Cho thịt vào cháo nêm vừa ăn, trút ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

7. Cháo cá cà rốt

(Một chén đầy cho 233 calo)

Nguyên liệu Gạo 30g (3 muỗng canh vun)

Cá nạc 30g (2 muỗng canh) Cà rốt 30g (3 muỗng canh)

Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

Nước mắm, hành...

Cách làm

Gạo vo sạch, cho vào xoong, thêm nước, nấu nhừ thành cháo.

Cá luộc chín, vớt ra, ướp nước mắm hành tiêu.

Cà rốt cắt hạt lựu thật nhỏ, cho vào cháo nấu mềm.

Cho cá vào nêm nhạt. Trút ra chén, cho 2 muỗng cà phê dầu ăn.

8. Cháo trứng cà chua

(Một chén đầy cho 242 calo)

Nguyên liệu

Gạo 30g (3 muỗng canh đầy)

Trứng 50g (1 quả trứng gà)

Cà chua 30g (3 muỗng canh)

Dầu 5g (1 muỗng cà phê)

Nước mắm, hành...

Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm

Gạo vo sạch, cho vào xoong, thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Trứng đánh đều.

Cà chua cắt hạt lựu thật nhỏ, khi cháo nấu nhừ cho cà chua vào, sau đó thêm trứng, đảo đều, nêm vừa ăn, để hành vào bắc xuống, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn.

9. Cháo lươn

(Một chén đầy cho 237 calo)

Nguyên liệu

Gạo 30g (3 muỗng canh đầy)

Thịt lươn 30g (2 muỗng canh)

Cà rốt 30g (3 muỗng canh)

Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

Nước mắm, hành...

Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Lươn làm sạch, thả vào cháo luộc chín, vớt ra.

Cà rốt cắt hạt lựu nhỏ.

Lươn đã chín gỡ lấy nạc, ướp chút nước mắm, xào với hành phi và 1 muỗng cà phê dầu.

Cà rốt cho vào cháo nấu mềm. Cho lươn vào cháo nêm vừa ăn. Trút ra chén, có thể nêm hành răm nếu trẻ thích.

10. Cháo ếch rau mồng tơi

(Một chén đầy cho 228 calo)

Nguyên liệu

Gạo 30g (3 muỗng canh đầy)

Thịt ếch 30g (2 muỗng canh)

Rau mồng tơi 30g (3 muỗng canh)

Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

Nước mắm, hành...

Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm

Gạo vo sạch, cho vào xoong, thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Thịt ếch bằm nhỏ. Rau mồng tơi rửa sạch, cắt nhỏ. Thịt ếch xào với 1 muỗng cà phê dầu, hành. Cháo chín nhừ cho rau vào, để sôi lại cho chín rau.

Cho thịt ếch vào cháo, nêm lại cho vừa ăn, múc ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

11. Cháo gan gà - cà chua

(Một chén đầy cho 247 calo)

Nguyên liệu

Gạo 30g (3 muỗng canh đầy)

Gan 30g (2 muỗng canh)

Cà chua 30g (1/2 trái nhỏ)

Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

Cách làm

Gạo vo sạch, cho vào xoong, thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Gan rửa sạch cắt nhỏ, ướp chút nước mắm. Cà chua bỏ hột, cắt hạt lựu. Bắc chảo phi 1 muỗng cà phê dầu, hành cho thơm, cho gan, cà chua vào xào qua. Cho gan, cà chua đã chín nhừ, nêm lại vừa ăn, cho hành vào, trút ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

12. Cháo đậu hũ rau ngót

(Một chén đầy cho 256 calo)

Nguyên liệu

Gạo 30g (3 muỗng canh vun)

Đậu hũ 50g (1/2 miếng nhỏ)

Rau ngót 30g (3 muỗng canh)

Dầu 5g (1 muỗng cà phê)

Nước mắm, hành...

Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Đậu hũ cắt hạt lựu. Rau ngót cắt nhuyễn. Cho rau ngót vào cháo, đun sôi lại cho chín rau.

Cho đậu hũ vào, nêm vừa ăn. Khi sôi lại, cho hành trút ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

13. Cháo bí đỏ đậu phộng

(Một chén đầy cho 291 calo)

Nguyên liệu

Gạo 30g (3 muỗng canh vun)

Đậu phộng 30g (2 muỗng canh đầy)

Bí đỏ 30g (3 muỗng canh)

Nước mắm, hành...

Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm

Đậu phộng ngâm nước nóng, bóc vỏ, giã hoặc xay nhuyễn.

Gạo vo sạch nấu cháo. Bí đỏ cắt hạt lựu. Cho bí đỏ vào nấu với cháo. Cháo chín nhừ thì cho đậu phộng vào nấu tiếp cho thật chín, nêm lại cho vừa ăn.

14. Cháo cua bí đỏ

(Một chén cho 235 calo)

Nguyên liệu

Gạo 30g (3 muỗng canh đầy)

Thịt cua 30g (2 muỗng canh)

Bí đỏ 30g (3 muỗng canh)

Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

Nước mắm, hành...

Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm

Gạo vo sạch, nấu nhừ thành cháo.

Bí đỏ cắt hạt lựu, cho vào cháo nấu mềm.

Phi hành, xào thịt cua rồi cho vào cháo, nêm vừa ăn, thêm hành ngò bắc xuống. Trút ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

15. Cháo sườn đậu Hà Lan

(Một chén đầy cho 278 calo)

Nguyên liệu

Gạo 30g (3 muỗng canh đầy)

Sườn nạc 100g (chừng 5-6 miếng)

Đậu Hà Lan tươi 10g (1 muỗng canh đầy)

Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

Nước mắm, hành củ...

Cách làm

Gạo ngâm nước 30 phút, lấy cối giã nát. Sườn chặt miếng nhỏ. Đậu Hà Lan ngâm nước, lột vỏ. Củ hành lột vỏ, cắt mỏng, phi vàng với 1 muỗng cà phê dầu. Sườn ninh với nước cho mềm, gỡ thịt nạc, xé nhỏ.

Cho bột gạo vào khuấy với nước sườn hầm thịt xé, đậu Hà Lan. Nêm lại vừa ăn, cho ra chén.

Để hành phi lên, dùng nóng, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

16. Cháo thịt gà nấm rơm

(Một chén đầy cho 254 calo)

Nguyên liệu

Gạo 30g (3 muỗng canh vun đầy)

Thịt gà 30g (2 muỗng canh)

Nấm rơm 30g (4-5 tai nấm)

Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

Nước mắm, hành ngò...

Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm

Gạo vo sạch nấu cháo.

Thịt gà cắt nhỏ, nấm xắt mỏng.

Phi hành, cho thịt gà vào xào, nấm rơm thêm chút nước mắm hoặc muối i-ốt. Cháo nấu chín nhừ thì cho thịt gà và nấm rơm vào, nấu sôi lên và nêm lại vừa ăn, thêm hành ngò. Bắc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

17. Gà nấu đậu

Nguyên liệu

100g thịt nạc gà

50g cà rốt

50g đậu trắng

50ml sữa tươi

1 quả cà chua

1 thìa cà phê dầu ăn

1 thìa cà phê hành tây băm nhuyễn

1/2 thìa cà phê bột bắp

1/2 thìa cà phê muối.

Thực hiện

Thịt gà và cà rốt xắt hạt lựu thật nhỏ. Đậu trắng luộc mềm, ép hơi dập cho bé dễ ăn. Cà chua bỏ hột bằm nhuyễn.

Bắc chảo dầu nóng, phi thơm hành tỏi, xào chín thịt gà. Cho cà rốt, đậu, cà chua vào đảo tiếp rồi cho sữa tươi vào đun liu riu, nếu thấy cạn có thể cho thêm nước. Cuối cùng pha bột bắp với một ít nước rồi khuấy đều cho nước xốt gà sền sệt.

18. Pasta xúc xích đậu xốt kem

Nguyên liệu

100g xúc xích

50g đậu bo

100g nui loại nhỏ

50ml whipping cream

100ml sữa tươi

10g bơ

1/8 thìa cà phê muối.

Thực hiện

Đậu bo luộc chín mềm, vớt ra để ráo nước, dùng dao ép hơi dập cho bé dễ ăn. Xúc xích cắt hạt lựu.

Cho bơ vào chảo nóng, xào nui, đậu, xúc xích và cho whipping cream, sữa tươi, muối vào đun liu riu, đến khi tất cả thật mềm là được.

PHẦN V
MÓN NGON CHO BÉ TỪ 2 TUỔI TRỞ LÊN



1. Tôm xay ôm nấm linh chi

Nguyên liệu

200g tôm

2 lòng đỏ trứng gà

50g bột chiên xù

1 thìa cà phê hạt nêm

¼ thìa cà phê hạt tiêu

100ml dầu ăn.

Thực hiện

Tôm bóc vỏ, băm nhuyễn hoặc xay nhỏ, ướp với hạt nêm, tiêu trong 10 phút. Lòng đỏ trứng cho vào bát, đánh tan. Nấm linh chi cắt bỏ gốc, rửa sạch, để ráo. Dùng tôm xay bọc vào những cây nấm, nặn thành hình đùi gà, nhúng vào lòng đỏ trứng rồi lăn qua bột chiên xù.

- Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào, đợi dầu nóng cho tôm bọc nấm vào chiên giòn, vớt ra để ráo dầu. Cho tôm bọc nấm chiên xù ra đĩa, dùng nóng, chấm kèm tương cà chua.

2. Bí đao nhồi tôm

Nguyên liệu

200g tôm

50g thịt lợn xay

1 quả bí đao nhỏ

1 thìa cà phê hạt nêm

½ thìa cà phê đường

¼ thìa cà phê tiêu.

Thực hiện

- Tôm bóc vỏ, băm hoặc xay nhuyễn, trộn đều với thịt xay, hạt nêm, đường, tiêu, nhồi cho dẻo quánh, viên thành những viên nhỏ. Bí đao rửa sạch, cắt khúc khoảng 4cm, dùng thìa cà phê móc bỏ ruột (để lại một ít ruột bên dưới làm đế chứa tôm). Dùng thìa cho tôm xay vào, xếp bí vào chõ, hấp khoảng 15 phút là chín. Lấy ra bày lên đĩa. Dùng khi còn ấm nóng sẽ ngon hơn.

- Để món hấp dẫn hơn, có thể chần sơ vài cọng hẹ vừa trang trí vừa ăn được.

3. Xôi bọc tôm chiên giòn

Nguyên liệu

200g nếp hương

150g tôm

1 thìa cà phê hạt nêm

1 thìa cà phê đường

¼ thìa cà phê tiêu

100ml dầu ăn.

Thực hiện

- Nếp vo sạch, nấu chín thành xôi, để nguội. Tôm lột bỏ vỏ, băm hoặc xay nhuyễn, trộn đều với hạt nêm, muối tiêu, đường, nhồi dẻo, vo thành từng viên nhỏ khoảng 10g. Xôi vo thành từng viên khoảng 20g, ép dẹt, cho tôm viên vào giữa, bọc kín lại.

- Bắc chảo lên bếp, đun nóng dầu ăn, thả xôi bọc tôm vào, vớt ra để ráo dầu. Bày ra đĩa, dùng nóng, chấm kèm tương cà chua và xốt mayonnaise.

- Bé sẽ thích thú khi nhìn thấy những viên xôi đủ màu và có cảm giác ngon miệng bởi vị xôi giòn xốp và vị thơm ngọt của tôm.

4. Mỳ spaghetti xốt tôm

Nguyên liệu

150g tôm sú

150g mỳ spaghetti

½ thìa cà phê hành băm

½ thìa cà phê hạt nêm

½ thìa cà phê đường 1 thìa cà phê dầu ăn.

Xốt cà chua

2 quả cà chua cắt hạt lựu, 1 củ cà rốt cắt hạt lựu, 50g tương cà. Làm nóng dầu ăn, cho cà chua, cà rốt vào xào chín, cho tương cà vào, nêm muối tiêu, đường vừa ăn.

Thực hiện

- Mỳ spaghetti ngâm mềm, luộc vừa chín, xả lại nước lạnh, cho 1 thìa cà phê dầu ăn vào, xóc đều để khỏi dính. Tôm bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ. Ướp tôm với hạt nêm, đường để khoảng 10 phút cho ngấm gia vị.

- Làm nóng dầu ăn, phi thơm hành băm, cho tôm vào xào chín. Cho mỳ spaghetti đã luộc ra đĩa, rưới xốt cà chua làm sẵn lên, sau đó cho tôm lên, dùng ngay.

- Thay vì dùng thịt bò, có thể dùng tôm băm trong spaghetti để đổi món cho bé.

5. Bánh khoai tây nhân thịt

Nguyên liệu

1 kg khoai tây luộc chín, bóc vỏ, nghiền nhỏ

300g phi lê bò mềm, xay hoặc băm nhỏ

1 củ hành tây bóc vỏ, băm nhỏ

1 thìa cà phê ngò băm nhuyễn

1 muỗng súp nho khô, bột mỳ

Gia vị: dầu ăn, muối, hạt nêm

Cách làm

Bắc chảo lên bếp, cho vào 4 thìa súp dầu ăn, cho củ hành băm vào phi thơm vàng rồi cho thịt bò băm vào xào trên lửa lớn cho chín và ráo nước rồi cho tiếp nho khô và ngò vào, nêm 2 thìa cà phê hạt nêm trộn đều, tắt bếp. Múc nhân ra tô để nguội.

Trộn khoai tây nghiền với nửa thìa cà phê muối và 2 thìa cà phê hạt nêm. Chia khoai thành nhiều phần nhỏ.

- Thoa một ít bột mì vào lòng bàn tay. Múc khoai nghiền cho vào lòng bàn tay, ép dẹp, rồi múc nhân cho vào giữa, gói lại, vo tròn và ép hơi dẹp cho dễ chiên.

- Lăn bánh qua bột mì rồi thả vào chảo chiên vàng mặt, vớt ra cho vào giấy thấm dầu.

6. Bí xanh sốt thịt, nấm

Nguyên liệu

50g thịt băm

200g bí xanh

200g nấm rơm

20g cà rốt

5 củ hành tím, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1/2 thìa cà phê tiêu, 1 thìa cà phê bột năng, 1 thìa cà phê dầu ăn.

Thực hiện

Ướp thịt với 1/2 củ hành tím băm nhuyễn và 1/2 thìa cà phê hạt nêm.

Bí xanh gọt vỏ, cắt khúc dày 4cm, khứa răng cưa, đem hấp chín.

Nấm rơm cắt chân, rửa sạch.

Cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, xắt hạt lựu.

Hành tím lột vỏ thái lát mỏng, chừa 3 củ dùng để trang trí.

Phi thơm đầu hành lá, cho thịt, nấm, cà rốt, hành tím thái lát vào xào chín.

Hòa bột năng với 1/4 chén nước dùng rồi cho vào thịt, nấm, cà rốt, hành tím xào nhanh tay cho bột năng sánh lại.

Tắt bếp, rưới lên bí đã hấp.

7. Nui xào thịt bò

Nguyên liệu

250g thịt bò xay nhuyễn

150g nui

1 củ hành tây băm, 1 thìa cà phê tỏi băm, 1 củ cà rốt băm, 5g ngò rí cắt nhỏ.

1 hộp sốt cà chua, 120 ml sữa tươi, 100g bột bánh mì khô.

1 thìa cà phê muối, 1 thìa cà phê đường, 50g bơ nhạt (hoặc 2 thìa súp dầu ăn).

Cách làm

- Trộn thịt bò với hành tây, tỏi, cà rốt, ngò, bột bánh mì khô, muối, đường, viên thành 15 viên nhỏ.

- Cho cà chua, sữa tươi và 250ml nước vào nồi nấu sôi, thả thịt bò đã viên vào, nấu nhỏ lửa khoảng 20 phút là chín.

- Nui luộc chín, vớt ra, xốc với bơ cho thơm, trút ra tô hay đĩa sâu lòng, cho thịt bò và nước súp lên, rắc ít ngò cho đẹp.

- Có thể chọn bất cứ loại nui nào mà bé thích, trừ nui ngôi sao vì nhỏ quá, làm món này không ngon. Nếu bé không quen ăn bơ, có thể thay bằng dầu ăn khi trộn nui.

PHẦN VI
GIẢI ĐÁP THẮC MẮC



I. GIÚP BÉ ĂN NGOAN

Một người mẹ phàn nàn: "Bé nhà tôi không có cảm giác thèm ăn. Tôi phải làm thế nào?".

Khuyến khích bé ăn ngoan bằng cách tăng chất lượng bữa chính và bữa phụ và chắc chắn rằng bé không uống no sữa hay nước quả giữa các bữa ăn. Nếu giờ ăn được thiết lập, cơn đói sẽ khiến bé ngon miệng.

Cách khác để bé không kén ăn là cho bé tham gia chuẩn bị bữa cơm. Hãy để bé tự khuấy sữa, bóc bánh ngọt hay bóc vỏ quả trứng luộc.

Làm thế nào để bé thích đồ ăn mới?

Bạn nên kiên trì khi cho bé thử thức ăn. Đưa cho bé một chút đồ ăn mới và chờ cho đến khi bé ăn ngon miệng. Bạn cũng không nên quá sốt ruột nếu bé từ chối món mới trong vài lần đầu.

Nguyên tắc tiếp theo là bạn không nên bày những món bé ưa thích bên cạnh món mới. Bởi vì bé sẽ chọn sử dụng ngay món ưa thích. Đặt những món bé ít thích hơn bên cạnh những món mới sẽ giúp bé tò mò khám phá mùi vị thức ăn mới.

Không khí thân mật cùng gia đình cũng giúp bé hào hứng với những món mới hơn.

Tôi có nên làm món tráng miệng để khen thưởng nếu bé ăn tối ngoan?

Không được dùng đồ ăn làm phần thưởng vì bất kỳ lý do nào. Nó xây dựng thái độ và thói quen xấu với bé về đồ ăn, không có lợi cho sức khỏe về lâu dài. Bạn không nên ép bé ăn nhiều hơn định mức cơ thể bé cần. Các bé cần biết thế nào là ăn đủ và biết điểm dừng khi đã no.

Làm sao để bé thích uống sữa?

Trước tiên, hãy tìm lý do bé không uống sữa. Bé có khó chịu ở dạ dày không? Nếu câu trả lời là có, hãy trao đổi với bác sĩ dinh dưỡng vì có thể bé đang mắc phải chứng bất dung nạp lactose.

Bé không chịu uống sữa có phải do uống nhiều nước ngọt không? Hãy hạn chế nước ngọt cho bé.

Bạn cũng có thể dự trữ sữa tươi, nước quả tươi và nước lọc trong tủ lạnh để bé hiểu đó là những đồ uống có chọn lọc. Nên cho bé uống sữa vào bữa sáng và bữa phụ, nhưng cần động viên chứ không ép buộc.

Nếu bé không thích vị của loại sữa đang uống, có thể đổi sữa cho bé. Một vài gợi ý để bé không thiếu canxi khi lười uống sữa là bổ sung sữa chua, phômai, kem sữa, bánh sữa, đậu phụ, cá hồi...

Cách nào giúp bé thích ăn hoa quả?

Để hoa quả tươi lôi cuốn hơn, hãy chế biến nó theo nhiều cách vui nhộn. Tạo một mặt người trên đĩa với nụ cười là lát chuối chín, hai quả nho làm mắt, dâu tây thành mũi rồi khuyến khích bé ăn một đặc điểm trong một lần.

Các bé rất thích nhúng. Trộn một nửa cốc kem với quả tươi (có thể thêm một thìa mật ong với bé trên 1 tuổi). Hoặc bạn thêm hoa quả vào bánh nướng tự làm, sữa hoặc sữa chua.

Làm sao để bé thích ăn rau?

Có rất nhiều mẹo để trộn rau vào thực đơn hàng ngày. Rau nghiền nhuyễn (băm nhỏ) thêm vào súp, mỳ ống, cháo, bánh nướng tự làm.

Gợi ý khác là cùng bé trồng rau cho mùa hè này. Nếu có vườn thì tốt, nếu không, có thể trồng rau đơn giản trên chậu hoa cảnh. Trồng rau là cách gây hứng thú cho bé với rau xanh.

Nếu bé đủ lớn để phụ bếp, hãy cho bé tham gia rửa hoặc cắt rau (tất nhiên phải dưới sự giám sát của mẹ). Bé càng nhìn thấy nhiều rau trên bàn ăn, càng được thấy cha mẹ ăn rau ngon lành thì càng thích ăn rau.

Làm sao để biết bé nhận đủ dưỡng chất?

Bạn có thể ghi chép thực đơn ăn hàng ngày cho bé, chẳng hạn, nếu trong ngày, bé ăn nhiều thực phẩm chứa tinh bột mà ít động tới các món chứa protein như thịt, cá... bạn nên nhanh chóng điều chỉnh chế độ dinh dưỡng cho bé. Có thể tăng cường thức ăn giàu protein tiện dụng như phô mai, sữa chua.

II. MẸO NÊM GIA VỊ TRONG BỘT, CHÁO CỦA BÉ

Có nên cho muối vào bột, cháo của bé?

Không nên. Các bé dưới 1 tuổi nên ăn nhạt để thận của bé không phải "làm việc" quá tải. Nêm nhiều muối khi nấu bột, cháo sẽ tập cho bé thói quen ăn nhiều muối khi lớn.

Thói quen này dẫn đến khả năng bé sẽ phải đối mặt với nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp, tim mạch trong tương lai.

Có nên cho bột canh I-ốt vào bột, cháo của bé?

Không nên. I-ốt không chỉ chứa trong muối i-ốt mà còn có trong các thực phẩm khác như tôm, cua, cá biển tươi các loại, trứng cá, mực, lươn, trứng gà, gan heo, thịt bò...

Ngoài ra, thành phần i-ốt cũng chứa trong các loại thức ăn có nguồn gốc từ thực vật như rong, tảo biển, rau câu, phổ tai, bột mì, mì sợi, đậu phộng, tỏi, rau xanh, cải bắp...

Các mẹ muốn bổ sung i-ốt cho bé không nhất thiết phải nêm bột canh i-ốt vào cháo/bột của bé. Các mẹ nên bổ sung i-ốt cho bé từ nguồn thức ăn giàu i-ốt.

Có nên cho nước mắm vào bột, cháo của bé?

Nên. Nước mắm là một gia vị cần thiết trong bột, cháo của bé. Nếu nêm muối, bột canh thay cho nước mắm, các mẹ đã lãng phí mất lượng canxi đáng kể trong nước mắm.

Ban đầu chỉ nên cho vào bột, cháo của bé vài giọt nước mắm để bé làm quen dần với gia vị mới. Sau đó, mỗi bữa nên cho vào bột, cháo của bé nửa thìa cà phê nước mắm. Tùy theo thức ăn và lượng ăn của bé để mẹ nêm cho phù hợp.

Có nên cho mì chính vào bột, cháo của bé?

Không nên cho bé dưới 2 tuổi ăn mì chính. Các nghiên cứu gần đây cho rằng mì chính (bột ngọt) không có hại. Nhưng các mẹ nên bổ sung chất ngọt cho bột, cháo của bé từ thịt, cá, cua, tôm.

Có thể thay thế mì chính bằng hạt nêm?

Có thể. Vì trong thành phần của hạt nêm cũng có mì chính.

Lưu ý:

- Không nên cho bé ăn mặn. Khi bé được 9 tháng tuổi, bé có thể ăn mặn hơn lúc mới tập ăn dặm.

- Khi nếm bột/cháo của bé thấy vừa miệng người lớn thì có nghĩa là bột/cháo đó mặn so với bé. Cần nêm lượng nước mắm vừa phải, ăn thấy hơi nhạt một chút là vừa với bé.

- Nên cho bé ăn cả phần cái và phần nước trong bột/cháo mới cung cấp đủ dưỡng chất cho bé. Không nên chỉ ninh nhừ bột/cháo rồi gạn lấy phần nước cho bé uống.

- Có thể cho một lượng phô mai phù hợp vào bát bột/cháo của bé thay thế cho nước mắm/muối. Vì phomai cũng có vị mặn. Nên cho phomai vào bát bột của bé sau khi cho dầu ăn. Như vậy, bát bột/cháo của bé cũng sẽ thơm, ngon, ngậy và không quá nhạt.

Thực đơn ĂN DẶM CHO BÉ



HUONGTHUY BOOKSTORE

HÀ CHÂU - TUYỂN SOẠN

MỤC LỤC

PHẦN I NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI NUÔI TRẺ

PHẦN II THỰC ĐƠN VÀ CÁCH LÀM THỨC ĂN CHO BÉ

PHẦN III MỘT SỐ THỰC PHẨM GIÀU VI CHẤT DINH DƯỠNG

MỤC LỤC

PHẦN I NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI NUÔI TRẺ

PHẦN II THỰC ĐƠN VÀ CÁCH LÀM THỨC ĂN CHO BÉ

PHẦN III MỘT SỐ THỰC PHẨM GIÀU VI CHẤT DINH DƯỠNG

PHẦN I
NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI NUÔI TRẺ

CHƯƠNG I
NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ VÀ SỮA BỘT



I. NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Sữa mẹ là thức ăn không thể thay thế cho trẻ sơ sinh. Sữa mẹ cung cấp đầy đủ và cân đối các chất dinh dưỡng để bé phát triển toàn diện cả về thể chất và trí tuệ, đồng thời còn giúp cơ thể bé tăng sức đề kháng. Tổ chức Y tế thế giới đã khẳng định: "Nếu tất cả trẻ sơ sinh đều được bú mẹ, thế giới này đã có thể cứu sống trên 1,5 triệu trẻ em mỗi năm". Nuôi con bằng sữa mẹ giúp bạn tạo được sự ràng buộc và gắn bó với bé. Sự gần gũi giữa mẹ và bé là điều rất cần thiết với trẻ mới sinh.

II. NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI NUÔI CON BẰNG SỮA BỘT

Cho trẻ ăn bao nhiêu sữa bột mới đủ dinh dưỡng?

Nếu nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa bột thì cách tính thông thường là dựa vào thể trọng.

Nói chung, mỗi ngày cứ 1kg trọng lượng thì dùng 100 - 200mg nước sữa (pha theo tỉ lệ một sữa với 4 nước), sau khi tính ra tổng trọng lượng và lượng sữa cho trẻ ăn trong một ngày thì chia đều làm 5 - 6 lần.

Nhu cầu của từng trẻ khác nhau, chênh lệch cũng khá lớn, song tổng lượng ăn mỗi ngày cũng không được vượt quá 1000ml. Nếu 1000ml mà trẻ vẫn không no thì cần phải cho ăn thức ăn bổ sung, hoặc đã cho ăn bổ sung các thức ăn khác nhưng vẫn chưa đủ.

Trẻ không chịu ăn sữa bột

Nếu trẻ đã quen với sữa mẹ, có thể chúng sẽ không chịu ăn sữa bột. Điều đó đòi hỏi các bậc cha mẹ phải kiên trì rèn luyện cho trẻ.

Điều cần chú ý là, nhiều bà mẹ khi thấy trẻ không chịu ăn sữa bột đã vội "quy tội" cho sữa bột là kém phẩm chất và thay ngay loại sữa khác...

Trẻ ăn sữa bột nhiều hơn các thức ăn thêm khác

Trẻ thích ăn sữa bột là do hợp khẩu vị, lại tiện. Nhưng không nên vì thế mà coi nhẹ các thực phẩm bổ trợ khác.

Nói chung, sau khi trẻ được 4 tháng, nên bắt đầu cho trẻ ăn thêm để đảm bảo đủ chất, phát triển và hình thành thói quen ăn uống tốt.

Ăn sữa bột gây tắc đại tiện

Protein trong sữa bò có nhiều casein, dưới tác dụng của dịch toan (acid) trong dạ dày dễ bị kết thành cục cứng, khó tiêu hóa, dễ gây táo bón, thậm chí gây bế tắc đại tiện, trẻ rất khó chịu.

Những đứa trẻ ăn sữa bò là chính cần phải ăn thêm nước hoa quả, nước rau, các loại rau quả xay.

Ngoài điều chỉnh về chế độ ăn uống, cha mẹ cần phải luyện cho trẻ đại tiện đúng giờ.

Về các thành phần phụ gia trong sữa bột

DHA và AA:

"DHA" là loại acid fatty đa nguyên không bão hòa, được gọi là *"vua"* trong hàng acid fatty tốt cho não. *"AA"* cũng là một loại acid fatty đa nguyên không bão hòa. Chúng đều là chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển thể chất cho trẻ.

DHA giúp thúc đẩy sự phát triển võng mạc thị giác và hệ thống thần kinh trung khu ở não trẻ. Đối với những trẻ đủ tháng, sữa mẹ và sữa bột dùng cho trẻ em đều có chứa acid fatty.

Những acid fatty này sẽ sinh ra DHA, vì thế không cần phải bổ sung thêm DHA bổ trợ nữa. Các bác sĩ dinh dưỡng kiến nghị, các bà mẹ khi mang thai hoặc cho con bú cần ăn nhiều loại cá biển nước sâu (như cá hồi, cá tuyết). Như vậy, hàm lượng DHA trong sữa mẹ sẽ rất dồi dào.

Đối với trẻ sinh thiếu tháng, các khí quan của chúng vẫn chưa phát triển hoàn thiện nên trong cơ thể khó mà có đủ DHA. Hơn nữa, nồng độ DHA trong sữa pha cho trẻ thiếu tháng lại khá cao, lượng khoáng chất và vitamin bổ trợ khác với sữa bột theo công thức pha chế chung.

Tuy nhiên, các bậc cha mẹ cần chú ý, lượng sữa cho trẻ thiếu tháng ăn nếu không đủ thì có thể cho ăn loại sữa dùng riêng cho trẻ có cân nặng thấp. Khi pha có thể tăng nồng độ lên.

Khuẩn latic:

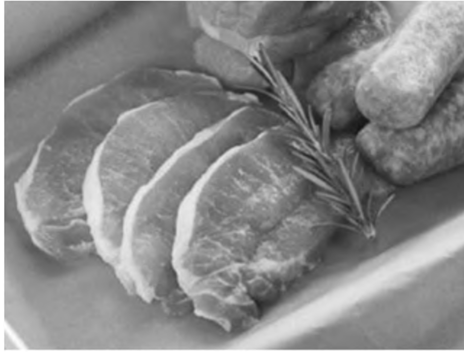
Đây đều là loại khuẩn tự nhiên có ích trong ruột, có tác dụng điều chỉnh trị số axit - kiềm trong ruột và dạ dày, giúp cho nhóm khuẩn hữu ích sinh trưởng.

Nếu trẻ đại tiện bình thường, có nghĩa là nhóm khuẩn hữu ích bình thường. Ngược lại, có thể cân nhắc và thay thế loại sữa bột để tăng loại khuẩn có ích này.

Đường loãng Oligo:

Đây là loại môi chất giúp khuẩn hữu ích trong đường ruột phát triển. Chúng có tác dụng hỗ trợ qua lại thúc đẩy lẫn nhau. Đường Oligo giúp cho khuẩn hữu ích sinh sôi phát triển để phát huy tác dụng của khuẩn lactic và khuẩn bifids.

CHƯƠNG II
VAI TRÒ CỦA CHẤT DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI CƠ THỂ



I. VAI TRÒ CỦA CHẤT DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI CƠ THỂ

1. Chất bột đường (Carbon hydrates)

Cung cấp năng lượng và chất xơ cần thiết, hỗ trợ sự phát triển não và hệ thần kinh của trẻ.

2. Chất béo

Cung cấp năng lượng ở dạng đậm đặc nhất, cung cấp các vitamin tan trong dầu mỡ.

Giúp sự phát triển các tế bào não và hệ thần kinh của bé.

3. Chất đạm (Protein)

Đây là chất xây dựng các tế bào, các cơ, xương, răng, có vai trò quyết định trong việc tổng hợp các hormon, điều hòa hoạt động của cơ thể, các kháng thể giúp cơ thể chống đỡ với bệnh tật.

4. Các chất khoáng: gồm trên 20 loại khoáng chất cần thiết.

- Chất sắt: Gắn với protein để tạo hemoglobin (còn gọi là huyết sắc tố trong hồng cầu) để vận chuyển oxy đến khắp cơ thể. Sắt giúp tăng khối lượng máu lưu thông trong thời gian thai kỳ. Sắt có nhiều ở thức ăn động vật như thịt heo, bò, gà, cá... Đặc biệt có nhiều trong, huyết, gan...

- Calci: Là chất xây dựng và tăng sự chắc chắn của bộ xương, răng.

- Kẽm: Giúp mau lành các vết thương, đặc biệt cần thiết cho quá trình tổng hợp protein, đồng nghĩa với quá trình tăng trưởng.

5. Vitamin: có trên 20 loại

- Vitamin A: Cần thiết cho sự tăng trưởng, phát triển cơ thể và bộ xương, giữ cho da và các niêm mạc (mắt, đường tiêu hóa...) được khỏe mạnh, tránh bị nhiễm trùng.

- Vitamin nhóm B (B1, B2, PP): Giúp cơ thể tạo năng lượng từ thức ăn, bảo vệ da, các dây thần kinh và đường tiêu hóa.

- Acid folic: Cần thiết cho sự tạo máu và chuyển hóa. Nhu cầu đặc biệt cao ở phụ nữ mang thai.

- Vitamin C: Bảo vệ cấu trúc của xương, răng, da, mạch máu và giúp mau lành vết thương.

6. Nước

Là dung môi để vận chuyển các chất dinh dưỡng, các hormon tới tế bào và chuyên chở chất thải ra khỏi tế bào, hỗ trợ sự tăng trưởng, điều hòa thân nhiệt.

II. CÁC CHẤT DINH DƯỠNG LẤY TỪ ĐÂU?

Cơ thể trẻ cần trên 50 chất dinh dưỡng khác nhau, vì vậy, cần cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm để trẻ có đầy đủ các chất cần thiết. Ăn đa dạng, hỗn hợp nhiều loại thức ăn trong 1 món, trong 1 bữa ăn, trong 1 ngày và thay đổi hàng ngày, mùa nào thức ấy là cách ăn uống tốt nhất. Theo quan điểm của dinh dưỡng, không có thực phẩm xấu hay tốt, chỉ có cách ăn uống đúng hay không mà thôi. Để trẻ nhận được đủ chất, người nuôi trẻ cần chú ý để các bữa ăn chính của bé có ít nhất 1 loại thức phẩm từ 3 nhóm thức ăn sau đây:

A. Nhóm thức ăn Vận động: Gồm các chất bột, chất đường, dầu mỡ, chủ yếu cung cấp năng lượng giúp bé hoạt động linh lợi.

B. Nhóm thức ăn Xây dựng: Gồm các thức ăn giàu đạm, giúp bé lớn lên từng ngày.

C. Nhóm thức ăn Bảo vệ: Gồm các loại rau, trái cây... cung cấp sinh tố, khoáng chất giúp bé khỏe mạnh, thông minh, thính tai...

III. MỘT SỐ LOẠI THỨC ĂN THÔNG DỤNG

Nhóm thức ăn Vận động

Gạo, bột gạo

Bột mì, bánh mì, mì sợi

Bún tàu, hủ tiếu

Khoai lang

Khoai mỳ

Khoai môn

Đường

Bắp, bobo

Mỡ

Dầu ăn các loại

Nước cốt dừa

Đậu phộng

Bột dinh dưỡng

Mỳ ăn liền

Bánh phở...

Nhóm thức ăn Xây dựng

Thịt lợn, thịt bò, thịt gà

Cá các loại

Tôm, cua, ốc

Nghêu, sò, đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ, đậu nành

Tàu hũ, chao, tương

Sữa tươi, sữa bột Yaourt, fomai

Sữa đậu nành...

Nhóm thức ăn Bảo vệ

Rau muống

Rau ngót

Rau dền, mồng tơi

Bí đỏ, cà rốt

Cà chua, cà tím

Rau cải

Bắp cải, xà lách

Dưa leo

Chuối, cam, bưởi, xoài, đu đủ, mận, ổi, sơri…

PHẦN II
THỰC ĐƠN VÀ CÁCH LÀM THỨC ĂN CHO BÉ



CHƯƠNG I
NUÔI TRẺ TỪ 0 - 4 THÁNG

- Trẻ cần được bú mẹ ngay trong giờ đầu sau khi sinh.

- Hãy cho bé bú theo nhu cầu, cả ban ngày lẫn ban đêm.

- Nên cho bé bú hoàn toàn trong 4 tháng đầu, không cho bé uống bất cứ thứ gì, kể cả nước. Bạn nên nhớ trong thời gian này, sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo nhất cho bé.

- Cần cho bé bú đúng tư thế: Mẹ ôm bé vào lòng, bé xoay hẳn vào phía mẹ, bàn tay mẹ đỡ mông bé, thân bé thẳng, không bị gập đầu, gập cổ.

- Bé ngậm sâu cả vùng quầng quanh vú.

- Bé bú chậm, sâu, lõm má.

- Cả mẹ và con đều thấy thoải mái, không đau rát nơi đầu vú.

CHƯƠNG II
THỰC ĐƠN CHO TRẺ TỪ 4 - 6 THÁNG TUỔI

1. KHI NÀO TẬP CHO BÉ ĂN DẶM

- Nếu bạn thấy: Bé có thể uống chút nước súp, nước cháo hay trái cây từ muỗng.

- Khi mọi người ăn, bé có biểu hiện muốn ăn.

2. TẬP ĂN CHO BÉ NHƯ THẾ NÀO

- Thức ăn đặc không giống sữa mẹ, bạn hãy kiên nhẫn và bình tĩnh giúp bé làm quen dần với thức ăn. Ban đầu tập cho trẻ ăn những thức ăn đơn giản, dễ nuốt, chủ yếu là cho bé tập làm quen với độ đặc, vị thức ăn và ăn bằng thìa thay vì mút và bú, nhưng thức ăn trong quá trình này chủ yếu vẫn là sữa.

3. MỘT SỐ LOẠI THỨC ĂN DÀNH CHO TRẺ TẬP ĂN

Nguyên liệu

Ruột dưa hấu: 100g

Đường trắng: 10g

Cách làm:

Cho ruột dưa hấu vào bát, dùng thìa dầm nát, lọc lấy nước. Cho thêm chút đường trắng vào, khuấy đều là được.

NƯỚC CAM (QUÝT) TƯƠI

Nguyên liệu

Cam (quýt) tươi.

Đường trắng, nước ấm vừa đủ.

Cách làm

Rửa sạch cam, quýt, bổ thành hai nửa, cho vào máy xay sinh tố ép lấy nước, cho thêm chút nước ấm và đường trắng vào khuấy đều.

NƯỚC CÀ CHUA

Nguyên liệu

Cà chua tươi

Đường trắng và nước ấm vừa đủ.

Cách làm

Rửa sạch cà chua, chần qua nước sôi rồi bóc vỏ, bỏ hạt, ép lấy nước. Cho đường trắng vào, khuấy đều với nước ấm là được.

NƯỚC RAU DỀN

Nguyên liệu

Rau dền: 100g

Nước: 100ml

Muối tinh một ít

Cách làm

Rửa sạch rau dền, thái vụn.

Đặt nồi lên bếp, đun nước sôi, cho rau dền vào, thêm chút muối tinh, đun khoảng 5 - 6 phút, bớt lửa, đun tiếp 10 phút, lọc bỏ xác rau và nước cặn là được.

NƯỚC RAU MUỐNG

Nguyên liệu

Lá rau muống tươi non: 100g

Muối tinh

Nước: 100

Cách làm

Rửa sạch rau muống, thái vụn.

Cho nước vào đun sôi, cho rau muống vào, thêm muối tinh, đun 5 - 6 phút, tắt lửa, ninh thêm 10 phút, đổ nước ra để nguội bớt rồi cho trẻ uống.

BỘT RAU CỦ

Các loại rau củ như rau cải, bí đỏ, bí xanh, cà rốt, rau muống... chọn khoảng 50 - 100g thật tươi non, rửa sạch, ngâm qua nước muối rồi thái vụn. Cho nửa bát nước to vào nồi đun sôi, bỏ rau củ vào đun lửa to, sôi khoảng 6 - 7 phút thì ngừng, đổ canh và rau vào máy xay nhuyễn rồi lọc bỏ xơ, thêm chút muối hoặc đường rồi cho trẻ ăn.

CÀ RỐT, HOA LƠ TRẮNG

Nguyên liệu

Khoai tây: 100g

Cà chua: 1 quả

Nước, đường trắng (hoặc muối tinh) vừa đủ.

Cách làm

Khoai tây rửa thật sạch, loại bỏ những chấm đen (nếu có), cho 120ml nước vào đun cho chín nhừ rồi nghiền nhuyễn.

Cà chua chần qua nước sôi, sau đó rửa lại bằng nước lọc, bóc vỏ, bỏ hết hạt, thái nhỏ rồi cho vào nồi, đun nhỏ trong 2 phút. Xay nhuyễn.

Cà rốt gọt vỏ, thái nhỏ, đổ nước sôi vào đun trong 10 phút. Sau đó thêm hoa lơ trắng vào đun tiếp 10 phút nữa. Vớt ra để ráo rồi xay nhuyễn, lọc qua rây, thêm chút đường hoặc muối tinh là có thể dùng được.

CÀ RỐT - ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu

Cà rốt: 200

Đậu Hà Lan: 40

Nước, đường trắng (hoặc muối tinh) vừa đủ.

Cách làm

Đổ nước sôi vào nồi, cho cà rốt vào đun trong 15 phút. Sau đó thêm đậu Hà Lan vào đun tiếp trong 5 phút. Xay nhuyễn thêm chút đường hoặc muối tinh vừa đủ rồi cho bé ăn.

XÚP CÀ RỐT, CỦ CẢI, KHOAI TÂY

Nguyên liệu

Cà rốt: 40

Củ cải trắng: 40

Khoai tây: 40

Nước, đường trắng (hoặc muối tinh) vừa đủ.

Cách làm

Cà rốt, củ cải trắng, khoai tây rửa sạch, thái nhỏ. Cho nước vào nồi rồi cho toàn bộ rau vào đun đến khi rau nhừ. Vớt ra xay nhuyễn rồi lọc qua rây, thêm đường hoặc muối tinh vừa đủ.

BỘT CHUỐI TIÊU

Nguyên liệu

Chuối tiêu chín nục 1 quả

Đường trắng, vài giọt nước cốt chanh.

Cách làm

Rửa sạch chuối, bỏ vỏ. Cắt chuối thành miếng nhỏ, xay nhuyễn, thêm đường trắng, cho mấy giọt nước chanh vào trộn đều, đổ vào bát con là có thể ăn được.

BỘT TÁO ĐỎ

Nguyên liệu

Táo đỏ: 100g

Đường trắng: 20g

Cách làm

Rửa sạch táo, cho vào nồi. Thêm nước, đun 15 - 20 phút cho đến khi táo chín nhừ.

Bỏ vỏ táo, hạt táo, thêm đường trắng, khuấy đều.

BỘT CÀ RỐT, TÁO ĐỎ

Nguyên liệu

Cà rốt: 75g

Táo đỏ: 50g

Cách làm

Cà rốt và táo gọt vỏ, thái vụn. Đun sôi nước, cho cà rốt và táo vào nấu nhừ, thêm mật ong, đảo đều là được.

BỘT TÁO - KHOAI LANG

Nguyên liệu

Khoai lang: 50g

Táo tàu: 50g

Mật ong vừa đủ.

Cách làm

Khoai lang và táo rửa sạch, gọt vỏ, thái vụn, luộc chín mềm, để nguội rồi xay nhuyễn, lọc bỏ xơ, thêm chút mật ong, trộn đều là được.

BỘT ĐÀO

Nguyên liệu

Đào chín 1 quả

Nước, đường trắng vừa đủ.

Cách làm

Chần đào trong nước sôi một phút, sau đó rửa bằng nước lọc, gọt vỏ, thái nhỏ, bỏ hạt. Xay nhuyễn, lọc qua rây, thêm đường.

ĐÀO, TÁO, LÊ

Nguyên liệu

Táo đỏ, đào chín, lê, mỗi loại 50g

Nước, đường trắng vừa đủ.

Cách làm

Táo, đào, lê rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ. Cho vào nồi đun sôi với 100ml nước, đun nhỏ lửa trong khoảng 8 phút. Thêm đào và lê, đun sôi thêm 3 - 4 phút nữa. Xay nhuyễn và lọc qua rây, thêm chút đường cho vừa ăn.

BỘT SỮA - BÍ ĐỎ

Nguyên liệu

Bột gạo: 10g

Sữa bột (loại bó vẫn thường dùng): 12g

Bí đỏ: 30g

Dầu: 2.5g

Đường: 10g

Nước: 200ml

Cách làm

Bí đỏ luộc chín, xay nhuyễn.

Lấy chút nước lạnh khuấy với 10g bột cho tan đều, thêm bí đỏ, đường và phần nước còn lại vào, bắc lên bếp lửa nhỏ, khuấy đều cho đến khi bột chín.

Cho bột ra bát, thêm ½ thìa cà phê dầu, trộn thật đều, sau đó mới cho sữa bột béo vào.

Bé ăn từ 1/3 đến 1 bát mỗi ngày.

BỘT TRỨNG - CÀ RỐT

Nguyên liệu

Bột gạo: 10g

Trứng gà: 15g (1/2 lòng đỏ)

Cà rốt: 20g

Dầu: 5g

Nước: 200ml

Cách làm

Cà rốt nấu chín, xay nhuyễn.

Đánh đều lòng đỏ trứng gà.

Cho 10g bột vào ít nước khuấy tan, thêm vào phần nước còn lại cùng với trứng, bí đỏ, đường.

Bắc lên bếp đun nhỏ lửa, khuấy đều tay, đến khi bột chín, cho ra bát, thêm vào 1 thìa cà phê dầu, trộn đều.

BỘT ĐẬU PHỤ - BÍ XANH

Nguyên liệu

Bột gạo: 10g

Đậu phụ: 30g

Bí xanh: 30g

Đường: 2g

Dầu: 5g

Nước: 200ml

Cách làm

Bí xanh nấu chín, xay nhuyễn.

Đậu phụ xay nhuyễn.

Hòa 10g bột gạo với chút nước, thêm hỗn hợp trên vào phần nước còn lại, bí xanh, tàu hũ, đường, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, khuấy đến khi chín. Cho ra bát, thêm vào thìa cà phê dầu ăn trộn đều, nêm nước mắm ngon hoặc muối iốt vừa ăn.

BỘT LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ - ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu

Bột gạo: 20g

Đậu phụ: 30g

Lòng đỏ trứng gà: 15g

Dầu ăn: 5g

Nước: 200ml

Cách làm

Cho đậu phụ vào nước sôi đun 1 phút, để ráo, nghiền nhuyễn, sau đó cho lòng đỏ trứng vào đảo đều.

Cho 10g bột vào ít nước, khuấy đều, thêm vào phần nước còn lại cùng với trứng và đậu phụ.

Bắc lên bếp đun nhỏ lửa, cho ra bát, thêm 1 thìa cà phê dầu ăn vào trộn đều, nêm nước mắm ngon hoặc muối iốt vừa ăn.

BỘT KHOAI TÂY, BÍ ĐỎ, THỊT GÀ

Nguyên liệu

Bột gạo: 10g

Thịt gà: 15g

Bí đỏ: 15g

Khoai tây: 15g

Cách làm

Bí đỏ, khoai tây gọt vỏ, thái nhỏ, luộc chín, xay nhuyễn.

Thịt gà lọc kỹ, xay nhuyễn, khuấy đều trong 30ml nước lạnh.

Hòa tan 10g bột vào một chút nước.

Nấu chín thịt với phần nước còn lại, cho bí đỏ và bột gạo đã hòa tan vào, khuấy đều cho đến khi bột chín.

Cho bột ra bát, thêm vào một thìa cà phê dầu trộn thật đều, nêm nước mắm hoặc muối iốt vừa ăn.

BỘT GAN LỢN - CẢI XANH

Nguyên liệu

Bột gạo: 10g

Gan lợn: 20g

Rau cải xanh: 20g

Nước: 200ml

Cách làm

Rau cải xanh thái nhỏ, băm hoặc xay nhuyễn.

Gan lợn xay nhuyễn, khuấy đều trong 30ml nước lạnh.

Hòa tan 10g bột gạo trong chút nước.

Nấu chín gan với phần nước còn lại, cho rau cải xanh và bột gạo đã hòa tan vào khuấy đều đến khi bột chín.

Cho bột ra bát, thêm vào 1 thìa cà phê dầu ăn, trộn đều, nêm nước mắm hoặc muối iốt,

nêm nhạt hơn người lớn một chút.

CHƯƠNG III
NUÔI TRẺ TỪ 6 - 8 THÁNG TUỔI

1. Chế độ ăn của bé

- Trẻ bú mẹ nhiều lần theo nhu cầu.

- Cho trẻ ăn bột đặc đủ 4 nhóm thức ăn, 2 bữa/ ngày.

- Ăn thêm trái cây tươi.

2. Cách cho bé ăn

- Bé của bạn làm quen với thức ăn đặc và bắt đầu ăn 2 bữa mỗi ngày.

- Khi bé đã ăn 2 bữa, bạn cần chú ý tới chất lượng bữa ăn vì bữa ăn chiếm phần quan trọng trong việc cung cấp các chất dinh dưỡng cho trẻ bên cạnh sữa mẹ.

- Cho trẻ ăn 2 bữa sao cho thuật tiện với sinh hoạt gia đình nhưng nên đúng giờ giấc.

- Các bữa bột không nên liên tiếp nhau mà nên cách bằng với những lúc trẻ bú mẹ.

Ví dụ: Bú mẹ - bột ngọt - bú mẹ - bột mặn - bú mẹ.

- Nếu bé chưa ăn được nhiều, cần cho bé bú thêm ngay sau đó để bé nhận đủ lượng thức ăn.

- Tập cho bé ăn đa dạng các loại thức ăn từ 3 nhóm thức ăn Vận động - Xây dựng - Bảo vệ và thay đổi thức ăn theo bữa ăn của người lớn.

Ví dụ: Bạn ăn cá cho trẻ ăn bột cá, bạn ăn rau ngót thì làm bột rau ngót cho trẻ.

- Mỗi bát thức ăn của bé luôn có 1 - 2 thìa cà phê dầu ăn để bé đủ năng lượng hoạt động và lớn.

3. Thực đơn trong tuần cho trẻ từ 6 - 9 tháng tuổi

Thực đơn đề nghị trong tuần cho trẻ từ 6 - 9 tháng:

Thứ	10 giờ	4 giờ
Thứ hai	Bột sữa - Bí đỏ	Bột Thịt - Mồng tơi
Thứ ba	Bột Risolac - Bắp cải (ngọt)	Bột cá - Rau muống
Thứ tư	Bột khoai tây tán với sữa	Bột trứng - Cà rốt

Thứ năm	Bột sữa	Bột tôm - Rau dền
Thứ sáu	Bột Risolac	Bột tàu hũ - Bí đỏ
Thứ bảy	Bột khoai tây tán với sữa	Bột trứng - Cà chua
Chủ Nhật	Bột sữa - Khoai lang bí	Bột cá - Rau cải ngọt

Ghi chú: Cho trẻ bú mẹ nhiều lần theo nhu cầu. Ăn thêm các loại trái cây tán nhuyễn hoặc uống các loại nước trái cây.

4. Món ăn và cách chế biến cho trẻ từ 6 - 9 tháng tuổi

BỘT SỮA - BÍ ĐỎ

(Một chén cung cấp 218 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 20g (4 muỗng canh gạt)

Sữa bột: 15g (4 muỗng canh gạt)

Bí đỏ: 30g (3 muỗng canh gạt)

Dầu: 5g (1 muỗng cà phê)

Đường: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Cách làm

Bí đỏ luộc chín, tán nhuyễn.

Hòa 20g bột vào nước lạnh, bí đỏ, đường, bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, khuấy đều cho đến khi bột chín.

Cho bột ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều, sau đó mới cho từ từ sữa bột béo vào.

BỘT THỊT - RAU NGÓT

(Một chén cung cấp 220 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 20g (4 muỗng canh gạt)

Rau ngót: 30g (3 muỗng canh)

Thịt heo nạc: 30g (2 muỗng canh)

Dầu: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (1 lưng chén nước)

Cách làm

Rau ngót xay nhuyễn

Thịt heo nạc băm nhuyễn, tán đều trong 30ml nước lạnh.

Hòa tan 20g bột gạo trong chút nước

Nấu chín thịt với phần nước còn lại, cho rau ngót và bột gạo đã hòa tan vào, khuấy đều đến khi bột chín.

Cho bột ra chén, thêm vào 2 muỗng cà phê dầu ăn, trộn thật đều, nêm nước mắm hoặc muối iốt. Nêm nhạt.

BỘT GAN - RAU DỀN

(Một chén cung cấp 204 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 20g (4 muỗng canh gạt)

Rau ngót: 30g (3 muỗng canh)

Thịt heo nạc: 30g (2 muỗng canh)

Dầu: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (1 lưng chén nước)

Cách làm

Rau dền: Cắt thật nhỏ hoặc xay nhuyễn.

Bột gạo hòa tan trong ít nước. Sau đó cho hết phần nước còn lại vào nấu chín.

Gan heo hoặc gà đã nghiền nát.

Gan chín, cho rau vào nấu sôi lên, cho bột đã hòa tan vào khuấy chín, múc bột ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu trộn đều, nêm nước mắm hoặc muối iốt. Nêm nhạt.

BỘT CÁ - RAU MUỐNG

(Một chén cung cấp 195 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 20g (4 muỗng canh gạt)

Rau dền: 30g (3 muỗng canh)

Gan heo, gà: 30g (2 muỗng canh)

Dầu: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Cách làm

Cá: luộc hoặc hấp chín, nghiền nát.

Rau muống: rửa sạch, cắt nhỏ hoặc băm nhuyễn. Cho bột vào chén, hòa với ít nước, khuấy cho tan đều. Cho phần nước còn lại vào xoong, đun sôi, cho rau vào nấu chín khoảng 5 phút. Sau đó cho cá, bột vào nấu tiếp cho chín, bắc xuống, cho vào 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều. Nêm nhạt.

BỘT CÁ - MỒNG TƠI

(Một chén cung cấp 192 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 20g (4 muỗng canh gạt)

Cá nạc: 30g (2 muỗng canh)

Mồng tơi: 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 200ml

Nước mắm hoặc muối iốt.

Cách làm

Mồng tơi băm nhuyễn

Cá: luộc chín, nghiền nát Bột gạo: hòa tan với chút nước Cho tất cả vào xoong, thêm

phần nước còn lại vào khuấy đều. Bắc lên bếp, khuấy chín, cho ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều. Nêm nhạt.

BỘT TRỨNG - CÀ RỐT

(Một chén cung cấp 205 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 20g (4 muỗng canh gạt)

Trứng gà: 30g (1 lòng đỏ trứng gà)

Cà rốt: 20g (2 muỗng canh)

Dầu ăn: 2,5g (1/2 muỗng giầu ăn)

Nước: 200ml (lưng 1 chén nước)

Nước mắm hoặc muối iốt.

Cách làm

Cà rốt gọt vỏ, nấu mềm, tán nhuyễn.

Trứng gà: đánh đều lòng đỏ. Cho cà rốt, trứng và thêm nước mắm cho vừa ăn, thêm đủ lượng nước. Bắc lên bếp, khuấy đều tay, đến khi bột chín cho ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều. Nêm nhạt.

BỘT TRỨNG - RAU DỀN

(Một chén cung cấp 203 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 20g (4 muỗng canh gạt)

Trứng: 30g (1 lòng đỏ trứng gà)

Rau dền: 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn: 2,5g (1/2 muỗng cà phê dầu ăn)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Cách làm

Rau dền rửa sạch, cắt nhỏ, băm nhuyễn.

Trứng gà đánh đều lòng đỏ.

Bột gạo hòa với ít nước cho tan. Cho phần nước còn lại nấu sôi với rau dền khoảng 5 phút cho chín. Cho bột và trứng vào khuấy đều, cho ra chén, thêm 1/2 muỗng cà phê dầu ăn. Nêm nhạt.

BỘT TÔM - RAU CẢI NGỌT

(Một chén cung cấp 198 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 20g (4 muỗng canh gạt)

Tôm đã bóc vỏ: 30g (2 muỗng canh)

Lá cải ngọt: 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Nước mắm hoặc muối iốt.

Cách làm

Lá cải ngọt rửa sạch, cắt nhỏ hoặc băm nhuyễn. Tôm rửa sạch, lột vỏ, băm nhuyễn, đánh tan với một ít nước.

Bột gạo: hòa tan với một ít nước.

Bắc phần nước còn lại lên bếp, cho tôm vào nấu sôi, thêm rau dền nấu cho chín. Cho bột vào từ từ, khuấy chín, nêm chút nước mắm, cho ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn.

BỘT THỊT BÒ - CÀ CHUA

(Một chén cung cấp 207 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 20g (4 muỗng canh gạt)

Thịt bò nạc: 30g (2 muỗng canh)

Cà chua: 30g (1/2 trái nhỏ)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Nước mắm hoắc muối iốt.

Cách làm

Thịt bò băm nhuyễn, tán đều với chút nước.

Cà chua bỏ hột, băm nhuyễn

Hòa tan bột với ít nước

Nấu chín thịt với phần nước còn lại, cho cà chua, bột vào, nêm ít nước mắm, khuấy cho chín bột. Cho bột ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn, trộn đều. Nêm nhạt.

BỘT TÀU HŨ - BÍ ĐỎ

(Một chén cung cấp 208 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 20g (4 muỗng canh gạt)

Tàu hũ: 40g (1/3 miếng tàu hũ nhỏ)

Bí đỏ: 30g (3 muỗng cà phê)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Nước mắm hoắc muối iốt.

Cách làm

Bí đỏ: gọt vỏ, cắt miếng, nấu mềm rồi tán nhuyễn.

Tàu hũ: tán nhuyễn 1/3 miếng tàu hũ nhỏ.

Bột gạo: hòa tan với chút nước.

Bột gạo, bí đỏ, đậu hũ hòa chung với phần nước còn lại, nêm chút nước mắm. Bắc lên bếp, khuấy chín, bắc xuống, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn. Nêm nhạt.

BỘT RISOLAC - BẮP CẢI

(Một chén cung cấp 215 calo)

Nguyên liệu

Bột risolac: 40g (4 muỗng canh đầy)

Bắp cải: 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Cách làm

Bột risolac đã chín sẵn và đã đầy đủ chất đạm

Bắp cải bằm nhuyễn, luộc chín trong 200ml nước

Cho 4 muỗng canh đầy bột risolac vào chén bắp cải chín quấy đều và cho thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn. Có thể nêm ngọt hay mặn tùy khẩu vị của trẻ.

CHƯƠNG IV
NUÔI TRẺ TỪ 9 - 12 THÁNG

1. Chế độ ăn của bé

- Bú mẹ nhiều lần (Ít nhất 3 - 4 lần trong ngày).

- Cho bé ăn bột đặc, đủ 4 nhóm thức ăn trong 3 bữa/ ngày.

- Cho trẻ ăn bột đặc đủ 4 nhóm thức ăn trong 3 bữa/ ngày.

- Ăn thêm trái cây tươi, yaourt, sữa bò, trứng (cả lòng trắng lẫn lòng đỏ) nhưng phải nấu kỹ.

- Năng lượng cần cho bữa trong ngày là: 80 - 1000 calo.

2. Thực đơn trong tuần cho trẻ từ 9 - 12 tháng tuổi

Thứ	7 giờ 30 sáng	11 giờ 30	16 giờ 30
Hai	Bột sữa, bí đỏ	Bột thịt heo, rau dền	Bột cá, bí xanh
Ba	Bột Risolac	Bột cá, cà rốt	Bột gan, cải trắng
Tư	Cháo sườn, lòng đỏ trứng	Bột trứng, rau muống	Cháo gà, nấm rơm
Năm	Bột sữa, cà rốt	Bột tôm, bí đỏ	Cháo óc heo, đậu Hà Lan
Sáu	Bột Risolac	Bột cua, rau mồng tơi	Cháo đậu xanh, khoai lang, bí
Bảy	Bột khoai tây tán với sữa	Bột tàu hũ, rau ngót	Bột đậu phụng, rau mồng tơi
Chủ Nhật	Bột sữ, bông cải	Bột thịt bò, rau dền	Bột thịt heo, rau xà lách

Nhạt			

Ghi chú:

- Cho bé bú mẹ vào sáng sớm, tối, đêm hoặc ngay sau bữa ăn nếu bé ăn được ít hoặc thích bú.

- Cho bé ăn thêm trái cây tán nhỏ, bánh flan, yaourt, nước trái cây sau bữa ăn hoặc sau khi bú mẹ.

3. Món ăn và cách chế biến cho trẻ từ 9 - 12 tháng tuổi

BỘT CÁ - CÀ RỐT

(Một chén cung cấp 217 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 25g (5 muỗng canh)

Thịt cá bỏ xương, da: 30g (2 muỗng canh)

Cà rốt: 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Cách làm

Cà rốt: nấu mềm, tán nhuyễn.

Cá: luộc chín, nghiền nát.

Bột gạo hòa tan với chút nước. Cho phần nước còn lại với cà rốt, cá, bột gạo vào hòa đều.

Bắc hỗn hợp lên bếp, khuấy chín, bắc xuống, cho vào chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn, trộn đều.

Nêm nước mắm hoặc muối iốt (nêm nhạt).

BỘT CÁ - RAU DỀN

(Một chén cung cấp 210 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 25g (5 muỗng canh)

Cá nạc: 30g (2 muỗng canh)

Rau dền: 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Cách làm

Rau dền: cắt nhỏ, bằm nhuyễn.

Cá: luộc chín, nghiền nát.

Bột gạo: hòa với chút nước, khuấy tan.

Đun sôi phần nước còn lại, cho rau vào nấu chín.

Cho cá, bột gạo vào khuấy chín, lấy ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.

Nêm nước mắm iốt hoặc muối iốt (nêm nhạt).

BỘT TRỨNG - RAU MUỐNG

(Một chén cung cấp 222 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 25g (5 muỗng canh)

Trứng: 30g (1 lòng đỏ trứng gà)

Rau muống: 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Cách làm

Rau muống cắt nhỏ, bằm nhuyễn.

Trứng lấy lòng đỏ, đánh tan.

Bột gạo hòa tan với chút nước.

Cho trứng vào bột, trộn đều.

Đun sôi phần nước còn lại, cho rau vào nấu mềm.

Cho bột + trứng vào nấu chín. Trút ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.

Nêm nước mắm iốt hoặc muối iốt (nêm nhạt).

BỘT TÔM - BÍ ĐỎ

(Một chén cung cấp 217 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 25g (5 muỗng canh)

Tôm tươi bóc vỏ: 30g (3 muỗng canh)

Bí đỏ: 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Cách làm

Tôm đánh nhuyễn, hòa với chút nước.

Bột gạo hòa tan với chút nước.

Nấu phần nước còn lại với tôm.

Cho bí đỏ, bột gạo vào khuấy tiếp cho chín.

Trút ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.

Nêm muối iốt hoặc nước mắm iốt (nêm nhạt).

BỘT CUA - RAU MỒNG TƠI

(Một chén cung cấp 218 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 25g (5 muỗng canh)

Thịt cua: 30g (3 muỗng canh)

Rau mồng tơi: 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Nước mắm.

Cách làm

Rau mồng tơi cắt thật nhuyễn.

Cua hấp chín, gỡ lấy thịt.

Bột gạo hòa tan với ít nước.

Phần nước còn lại nấu sôi, cho rau vào nấu mềm.

Cho cua vào nấu sôi, đổ tiếp bột vào khuấy chín.

Trút ra chén, cho 2 muỗng dầu ăn.

Nêm nước mắm iốt hoặc muối iốt (nêm nhạt).

BỘT ĐẬU HŨ - RAU NGÓT

(Một chén cung cấp 242 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 25g (5 muỗng canh)

Đậu hũ: 50g (1/2 miếng đậu hũ nhỏ)

Rau ngót: 30g (3 muỗng canh)

Dầu: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Nước mắm iốt hoặc muối iốt.

Cách làm

Rau ngót cắt nhỏ, bằm thật nhuyễn.

Đậu hũ nghiền nát.

Bột gạo: hòa tan với ít nước.

Nấu rau ngót với phần nước còn lại cho mềm, cho đậu hũ, bột gạo vào, khuấy tiếp cho chín.

Trút bột ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn vào, trộn đều.

Nêm nhạt.

BỘT THỊT BÒ - RAU DỀN

(Một chén cung cấp 224 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 25g (5 muỗng canh)

Thịt bò: 30g (2 muỗng canh)

Rau dền: 30g (2 muỗng canh)

Dầu: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Nước mắm iốt hoặc muối iốt.

Cách làm

Rau dền cắt nhỏ, băm nhuyễn.

Thịt bò băm nhuyễn, tán với chút nước.

Bột gạo hòa tan với ít nước.

Bắc phần nước còn lại, cho thịt bò vào nấu sôi.

Cho rau vào nấu tiếp cho chín thịt và rau.

Cho từ từ bột vào, khuấy chín.

Nêm nhạt.

BỘT THỊT HEO - BÍ ĐỎ

(Một chén cung cấp 232 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 25g (5 muỗng canh)

Thịt heo: 30g (2 muỗng canh)

Bí đỏ: 30g (2 muỗng canh)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Nước mắm iốt hoặc muối iốt.

Cách làm

Bí đỏ nấu mềm, tán nhuyễn.

Thịt heo bằm nhuyễn, trộn với chút nước

Bột gạo hòa tan với ít nước.

Thịt heo nấu chín với phần nước còn lại.

Cho bí đỏ, bột gạo vào khuấy tiếp cho đến khi bột chín.

Trút ra chén, cho dầu ăn vào trộn đều.

Nêm nhạt.

BỘT SỮA

(Một chén cung cấp 237 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 25g (5 muỗng canh)

Sữa bột béo: 15g (4 muỗng canh gạt)

Bí đỏ: 30g (2 muỗng canh)

Đường: 10g (2 muỗng cà phê)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Cách làm

Bí đỏ luộc chín, tán nhuyễn

Hòa tan bột với một ít nước.

Thêm đường, bí đỏ và nước cho đủ lượng.

Bắc hỗn hợp lên bếp, khuấy chín, cho ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều, cho từ từ sữa bột vào.

BỘT THỊT - RAU DỀN

(Một chén cung cấp 230 calo)

Nguyên liệu

Bột gạo: 25g (5 muỗng canh)

Thịt heo nạc: 30g (2 muỗng canh)

Rau dền: 30g (3 muỗng canh)

Đường: 10g (2 muỗng cà phê)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Nước: 200ml (lưng 1 chén)

Cách làm

Rau dền cắt thật nhuyễn.

Bột gạo + ít nước hòa tan.

Thịt băm nhuyễn, thêm chút nước, đánh tan.

Cho phần nước còn lại vào thịt, nấu chín.

Thả rau muống vào, nấu sôi lên cho mềm rau, sau đó cho bột vào khuấy tiếp, đun chín bột. Trút ra chén, cho 2 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.

Nêm nhạt.

CHÁO GÀ - NẤM RƠM

(Một chén cung cấp 219 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 20g (2 muỗng canh đầy)

Gà nạc: 30g (2 muỗng canh)

Nấm rơm: 30g (4 - 5 cái)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 250ml (đầy 1 chén)

Nước mắm iốt hoặc muối iốt

Cách làm

Gạo làm sạch, vo sơ, ngâm 30 phút, giã dập, nấu trong 20 - 30 phút với 1 chén nước đầy.

Gà nạc, nấm rơm bằm nhuyễn, hòa vài muỗng nước cho tan, chế vào cháo, đợi sôi lại vài phút.

Đổ cháo ra chén, cho 2 muỗng dầu ăn, nêm hơi nhạt. Có thể cho chút hành ngò băm nhuyễn nếu bé thích.

CHÁO SƯỜN - HỘT GÀ

(Một chén cho khoảng 200 calo)

Nguyên liệu và cách làm

Mua 1 chén đầy cháo sườn nấu sẵn, về nấu sôi lại.

Lấy 1 lòng đỏ trứng gà đánh tan, chế từ từ vào cháo.

Đây là món ăn buổi sáng khi bạn không kịp làm đồ ăn và để thay đổi khẩu vị của trẻ. Chú ý, các loại cháo sườn bán sẵn thường loãng, ít năng lượng và chất đạm. Vì vậy, nên thêm lòng đỏ trứng gà.

CHÁO ÓC HEO - ĐẬU HÀ LAN

(Một chén cung cấp 229 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 20g (2 muỗng canh đầy)

Óc heo: 30g (1/4 cái)

Đậu Hà Lan: 30g (2 muỗng canh đầy)

Dầu ăn: 2,5g (1/2 muỗng cà phê)

Nước: 250ml (1 chén đầy)

Nước mắm iốt hoặc muối iốt

Cách làm

Gạo vo sơ, ngâm 30 phút, giã dập; đậu Hà Lan ngâm bóc vỏ, nấu sôi 15 phút với 1 chén nước.

Óc heo bỏ màng, các gân máu, tán nhuyễn với vài muỗng nước, cho vào cháo đã chín, đun sôi lại 2 - 3 phút. Nêm nhạt. Thêm chút hành ngò nếu bé thích.

Đổ cháo ra chén, cho 1/2 muỗng dầu ăn vào trộn đều.

CHÁO GAN GÀ - KHOAI LANG BÍ

(Một chén cung cấp 234,6 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 20g (2 muỗng canh đầy)

Gan gà (heo, bò): 30g (2 muỗng canh)

Khoai lang bí: 30g

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 250ml (1 chén đầy)

Nước mắm iốt hoặc muối iốt

Cách làm

Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30 phút, giã dập, nấu sôi 15 phút với 1 chén nước đầy.

Gan gà băm nhuyễn sau khi lạng hết màng xơ.

Lấy 1 miếng khoai luộc, khoai hấp tán nhuyễn với vài muỗng nước cháo.

Cho gan và khoai tán vào cháo đã chín, cho sôi lại trong 2 - 3 phút. Nêm nhạt.

Đổ cháo ra chén, thêm dầu ăn vào trộn đều.

Cho chút hành ngò tán nhuyễn nếu bé thích.

CHÁO CẬT HEO - CẢI TRẮNG

(Một chén cung cấp 190 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 20g (2 muỗng canh đầy)

Cật heo: 30g (1/3 cái cật heo)

Cật heo: 30g (1/3 cái cật heo)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 250ml (1 chén đầy)

Nước mắm iốt hoặc muối iốt

Cách làm

Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30 phút, giã dập, nấu sôi 15 phút.

Cật heo xắt mỏng, nhỏ.

Cải bắc thảo xắt nhuyễn.

Cho cật heo và cải vào cháo đã chín, cho sôi lại 2 - 3 phút. Cho thêm hành ngò nếu bé thích.

Đổ cháo ra chén, cho thêm 2 muỗng dầu ăn vào trộn đều.

CHƯƠNG V
NUÔI TRẺ TỪ 12 - 24 THÁNG

1. Chế độ ăn cho bé

- Sữa mẹ vẫn rất cần cho bé (cung cấp 20 - 30% nhu cầu năng lượng trong ngày).

- Cho bé ăn bột đặc, cháo đặc hoặc cơm tán đủ 4 nhóm, 3 - 4 bữa/ ngày.

- Cho bé ăn thêm trái cây.

- Năng lượng cần cho bé trong ngày là: 1000 - 1200 calo.

2. Thực đơn cho bé 12 - 24 tháng trong tuần

Thứ	6 giờ 30	9 giờ	11 giờ 30	14 giờ 30	17 giờ 30	21 giờ	Đêm và sáng sớm
Hai	Nui sao, thịt heo 1 chén, bánh bông lan 1 miếng	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chè chuối	Cháo cá 1 tô nhỏ, đu đủ 1 miếng	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chè, tàu hũ, yaourt	Cơm tán xíu mại, canh bí đao, cam 1/2 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, khoai, bánh, chè	Bú mẹ
Ba	Cháo sườn trứng gà, chuối 1 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, tàu hũ, yaourt	Cơm xay tép rim, canh bí đỏ, nước chanh 1/2 ly nhỏ	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chè, tàu hũ, yaourt	Cháo thịt heo, xoài 1 miếng	Sữa 1 ly hoặc bú sữa mẹ, yaourt, bánh bông lan	Bú mẹ
Tư	Bột đặc, nước cam 1/2 ly nhỏ	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, yaourt	Cháo gà, chuối 1 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, ly trái cây xay	Cháo thịt heo, xoài 2 miếng	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, 1 ly bơ tán với sữa	Bú mẹ
Năm	Bánh giò 1 cái, sữa 1/2 ly	Bú mẹ hoặc yaourt, chè chuối...	Cháo trứng gà, sương sa 1 miếng	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, tàu hũ, khoai tây	Cơm tán, cà pháo xí, canh mồng tơi, hồng xiêm 1 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, bánh canxi	Bú mẹ
Sáu	Bánh mì chấm sữa, trứng cút 3 cái	Bú mẹ hoặc bánh flan, yaourt...	Bột đặc với cua, chuối 1 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chè, bơ xay	Cháo gan nấm rơm, bơ xay 1/2 ly nhỏ	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chè, khoai	Bú mẹ
Bảy	Miến gà, sữa 1/2 ly	Bú mẹ hoặc 1 ly trái cây xay, yaourt...	Cơm tán, thịt bằm xào đậu, canh khoai, dưa hấu	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, tàu hũ, bánh bò	Cháo thịt bò, chuối 1 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, yaourt, bánh bông lan	Bú mẹ
Chủ nhật	Phở bò, nước cam 1/2 ly	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chuối, bánh canxi	Bánh mì, súp măng cua,1/2 ly trái cây xay	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, sương sa, chè chuối	Cháo lươn, bánh cuối 1 miếng nhỏ	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, yaourt, tàu hũ	Bú mẹ

3. Món ăn và cách làm cho trẻ từ 12 - 24 tháng tuổi

CHÁO THỊT RAU MUỐNG

(Một chén đầy cung cấp 245 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 30g (3 muỗng canh đầy)

Thịt heo nạc: 30g (2 muỗng canh thịt)

Rau muống: 30g (3 muỗng canh)

Dầu: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm

Gạo vo sạch, nấu nhừ thành cháo.

Thịt heo băm nhuyễn.

Rau muống xắt nhuyễn.

Thịt heo xào với 1 muỗng cà phê dầu ăn, cho vào cháo, sau đó cho rau muống vào. Nấu cho chín thịt, rau, nêm nếm vừa ăn. Cho cháo ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.

CHÁO THỊT BÍ ĐỎ

(Một chén đầy cung cấp 246 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 30g (3 muỗng canh đầy)

Thịt heo: 30g (2 muỗng canh)

Bí đỏ: 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Hành, nước mắm...

Cách làm

Gạo: vo sạch, nấu thành cháo.

Thịt băm nhuyễn.

Bí đỏ cắt hạt lựu.

Bí đỏ cho vào cháo nấu mềm, phi hành với 1 muỗng cà phê dầu cho thơm, để thịt vào xào cho chín. Cho thịt vào cháo, nêm vừa ăn, trút ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO CÁ - CÀ RỐT

(Một chén đầy cung cấp 233 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 30g (3 muỗng canh đầy)

Cá nạc: 30g (2 muỗng canh)

Cà rốt: 30g (3 muỗng canh)

Dầu: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước mắm, hành...

Cách làm

Gạo vo sạch, nấu nhừ thành cháo.

Cá luộc chín, vớt ra, ướp nước mắm, hành, tiêu.

Cà rốt cắt hạt lựu, cho vào cháo, nấu mềm.

Cho cá vào, nêm nhạt. Trút ra chén, cho 2 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.

CHÁO TRỨNG - CÀ CHUA

(Một chén đầy cung cấp 242 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 30g (3 muỗng canh đầy)

Trứng: 50g (1 trứng gà)

Cà chua: 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Nước: 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Nước mắm, hành...

Cách làm

Gạo vo sạch, cho vào xoong, thêm nước, nấu nhừ thành cháo.

Trứng đánh đều lòng đỏ, lòng trắng.

Cà chua cắt hạt lựu.

Cháo nấu nhừ thì cho cà chua vào, sau đó thêm trứng, đảo đều, nêm vừa ăn, thêm hành, bắc xuống, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.

CHÁO LƯƠN

(Một chén đầy cung cấp 237 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 30g (3 muỗng canh đầy)

Thịt lươn: 30g (2 muỗng canh)

Cà rốt: 30g (3 muỗng canh)

Dầu: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Nước mắm, hành...

Cách làm

Gạo vo sạch, cho vào xoong, thêm nước, nấu nhừ thành cháo.

Lươn làm sạch, thả vào cháo luộc chín, vớt ra.

Cà rốt cắt hạt lựu.

Lươn đã chín, gỡ lấy nạc, ướp chút nước mắm, xào với hành phi và 1 muỗng cà phê dầu ăn.

Cà rốt cho vào cháo nấu mềm.

Cho lươn vào cháo, nêm vừa ăn. Trút ra chén, có thể nêm hành răm nếu trẻ thích.

CHÁO ẾCH - RAU MỒNG TƠI

(Một chén đầy cung cấp 228 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 30g (3 muỗng canh đầy)

Thịt ếch: 30g (2 muỗng canh)

Rau mồng tơi: 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Nước mắm, hành...

Cách làm

Gạo vo sạch, cho vào xoong, thêm nước, nấu nhừ thành cháo.

Thịt ếch bằm nhỏ.

Rau mồng tơi rửa sạch, cắt nhỏ.

Thịt ếch xào với 1 muỗng cà phê dầu, hành.

Cháo chín nhừ thì cho rau vào, đun sôi lại cho chín rau.

Cho thịt ếch vào cháo, nêm vừa ăn, múc ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.

CHÁO GAN - CÀ CHUA

(Một chén đầy cung cấp 247 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 30g (3 muỗng canh đầy)

Gan: 30g (2 muỗng canh)

Cà chua: 30g (1/2 trái nhỏ)

Dầu: 10g (2 muỗng cà phê)

Cách làm

Gạo vo sạch, cho vào xoong, thêm nước, nấu nhừ thành cháo.

Gan rửa sạch, cắt nhỏ, ướp chút nước mắm.

Cà chua bỏ hột, cắt hạt lựu.

Bắc chảo, phi 1 muỗng cà phê dầu, hành cho thơm, cho gan, cà chua vào xào qua.

Khi gan, cà chua đã chín nhừ thì nêm lại vừa ăn, cho hành vào, trút ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.

CHÁO ĐẬU HŨ - RAU NGÓT

(Một chén đầy cung cấp 256 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 30g (3 muỗng canh đầy)

Đậu hũ: 50g (1/2 miếng nhỏ)

Rau ngót: 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Nước: 300ml (gần 1 lon sữa bò))

Nước mắm, hành...

Cách làm

Gạo vo sạch, cho vào xoong, thêm nước, nấu nhừ thành cháo.

Đậu hũ cắt hạt lựu.

Rau ngót cắt nhuyễn.

Cho rau ngót vào cháo, nấu chín rau.

Thêm đậu hũ, nêm vừa ăn. Khi sôi lại, thêm hành rồi trút ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.

CHÁO BÍ ĐỎ - ĐẬU PHỘNG

(Một chén đầy cung cấp 291 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 30g (3 muỗng canh đầy)

Đậu phộng: 30g (2 muỗng canh đầy)

Bí đỏ: 30g (3 muỗng canh)

Nước: 300ml (gần 1 lon sữa bò))

Nước mắm, hành...

Cách làm

Đậu phộng: ngâm nước nóng, bóc vỏ, giã hoặc xay nhuyễn.

Gạo vo sạch, nấu thành cháo.

Bí đỏ cắt hạt lựu. Cho bí đỏ vào nấu với cháo.

Cháo chín nhừ, cho đậu phộng vào nấu tiếp cho thật chín, nêm lại vừa ăn.

CHÁO CUA - BÍ ĐỎ

(Một chén cung cấp 235 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 30g (3 muỗng canh đầy)

Gạo: 30g (3 muỗng canh đầy)

Bí đỏ: 30g (3 muỗng canh)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Nước mắm, hành...

Cách làm

Gạo vo sạch, nấu thành cháo.

Bí đỏ cắt hạt lựu Bí đỏ cho vào cháo, nấu mềm.

Phi 1 muỗng cà phê dầu hành, xào thịt cua, cho vào cháo, nêm vừa ăn, thêm hành ngò, bắc xuống. Trút ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO SƯỜN - ĐẬU HÀ LAN

(Một chén đầy cung cấp 278 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 30g (3 muỗng canh đầy)

Sườn nạc: 100g (chừng 5-6 miếng)

Sườn nạc: 100g (chừng 5-6 miếng)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước mắm, hành củ...

Cách làm

Gạo ngâm nước 30 phút, giã nát.

Sườn chặt miếng nhỏ.

Đậu Hà Lan ngâm lột vỏ.

Củ hành lột vỏ, cắt mỏng, phi vàng với 1 muỗng cà phê dầu.

Sườn nấu với nước hầm mềm, gỡ thịt nạc, xé nhỏ.

Cho bột gạo vào khuấy với nước sườn hầm thịt xé, đậu Hà Lan. Nêm lại cho vừa ăn. Cho ra chén.

Thêm hành phi, dùng nóng, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.

CHÁO THỊT GÀ NẤM RƠM

(Một chén đầy cung cấp 254 calo)

Nguyên liệu

Gạo: 30g (3 muỗng canh đầy)

Thịt gà: 30g (2 muỗng canh)

Thịt gà: 30g (2 muỗng canh)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Nước: 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Nước mắm, hành ngò...

Cách làm

Gạo vo sạch, nấu thành cháo.

Thịt gà cắt nhỏ, nấm xắt mỏng.

Phi 1 muỗng cà phê dầu hành, cho thịt gà, nấm rơm vào xào, thêm chút nước mắm iốt hoặc muối iốt.

Cháo nấu chín nhừ, cho thịt gà và nấm rơm vào, nấu sôi lên, nêm lại cho vừa ăn, thêm hành ngò nhắc xuống, chế 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CƠM TÁN - CÀ PHÁ XÍ

(Một chén cung cấp 329 calo)

Nguyên liệu

Cơm nóng, gạo mềm: 1 chén (50g gạo)

Thịt heo nạc: 30g (2 muỗng canh)

Nấm mèo: 3g (2 tai nấm)

Cà chua: 1 trái

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Đường: 2,5g (1/2 muỗng cà phê)

Hành ngò, muối iốt

Cách làm

Khi cơm còn đang nóng, múc ra tô, lấy muỗng cứng tán ngay.

Thịt heo bằm nhuyễn, trộn với nấm mèo xắt nhuyễn, hành củ, muối iốt, 1 muỗng cà phê dầu ăn.

Cà xắt đôi, bỏ hạt.

Dồn thịt viên vào 2 nửa trái cà.

Dùng 1 muỗng cà phê dầu để chiên cà đã dồn thịt, đặt mặt dồn thịt chiên cho chín vàng rồi đậy nắp, nêm 1/2 muỗng cà phê đường cho có vị chua ngọt. Để chín kỹ 5 phút thì nêm hành ngò.

CƠM XAY - TÉP RIM

(Một chén cho 314 calo)

Nguyên liệu

Cơm nóng, gạo mềm: 1 chén (50g gạo)

Tép đã lột: 30g (2 muỗng canh)

Cà chua: 1 trái

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Đường: 2,5g (1/2 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối iốt.

Cách làm

Cơm nấu chín tới, cho vào máy xay (loại máy xay cua, xay ớt) xay nát.

Tép xắt hạt lựu, cà bỏ hột, xắt hạt lựu.

Phi dầu ăn với hành, xào cà, bỏ tôm vào xào, nêm 1/2 muỗng đường, muối, hành ngò cho vừa ăn.

CHƯƠNG VI
NUÔI TRẺ TRÊN 2 TUỔI

1. Thực đơn của trẻ

- Cho trẻ ăn cơm, đủ 4 nhóm thức ăn.

- Số bữa ăn trong ngày: 03 bữa chính, 02 - 03 bữa phụ (trẻ bình thường 2 bữa phụ, trẻ suy dinh dưỡng 3 bữa phụ).

- Bữa phụ ăn xen kẽ các bữa chính.

- Ăn thêm trái cây sau bữa ăn chính.

2. Năng lượng cần cho trẻ trong ngày

2 - 3 tuổi: 1200 - 1300 Calo

4 - 6 tuổi: 1600 Calo

7 - 9 tuổi: 1800 Calo

10 - 12 tuổi: 2100 - 2200 Calo

13 - 15 tuổi: 2200 - 2500 Calo

16 - 18 tuổi: 2300 - 2700 Calo

3. Một số điều cần lưu ý

Bé trên 2 tuổi đã đủ răng và ăn được các thức ăn của người lớn. Tuy vậy, trong suốt thời gian tăng trưởng và phát triển từ 2 - 18 tuổi, trẻ vẫn cần năng lượng cao hơn người lớn, do vậy, ngoài 3 bữa ăn chính, trẻ cần được cho ăn thêm 2 - 3 bữa phụ bằng các thức ăn có sẵn trong gia đình như chuối, củ khoai, bắp ngô, bánh, chè, sữa...

Chế độ ăn của trẻ trong suốt giai đoạn này về nguyên tắc giống nhau, chỉ khác về số lượng.

Ví dụ: Trẻ 2 - 5 tuổi ăn 1 bát thì trẻ 8 - 15 tuổi ăn cả tô phở hoặc 2 - 3 bát cơm mỗi bữa. Thay đổi một chút trong cách chế biến, như đối với trẻ nhỏ cần xắt nhỏ, băm nhuyễn, hầm mềm, trẻ lớn lại thích thức ăn giòn, cứng, miếng lớn và ăn được nhiều gia vị hơn.

Đây là giai đoạn nạp canxi chủ yếu cho suốt cuộc đời, 50% khối xương tích lũy trong thời gian trẻ ở tuổi đi học. Cần chú ý cho trẻ ăn thức ăn giàu canxi như sữa, yaourt, cá, tôm tép, cua, đậu mè, tàu hũ, rau xanh đậm... Mỗi ngày nên cho trẻ uống thêm 1 - 2 ly sữa bò hoặc sữa đậu nành.

Thiếu máu, thiếu sắt là nguy cơ hàng đầu khiến trẻ mau mệt, học thiếu tập trung, hay buồn ngủ. Sắt có nhiều trong thức ăn động vật như huyết, gan, thịt, cá, tôm, tép... và thức ăn thực vật như đậu đỗ, rau lá xanh... Vitamin C trong rau trái giúp hấp thu tốt sắt trong thức ăn. Bạn hãy luôn nhớ rằng bữa ăn sáng là quan trọng nhất trong ngày vì nó cách bữa ăn tối tới 12 - 14 giờ và nạp năng lượng cho cả một buổi sáng làm việc, hoạt động.

4. Thực đơn cho trẻ từ 2 tuổi trở lên

Thứ	7 giờ	9 giờ	11 giờ 30	14 giờ 30	17 giờ 30	21 giờ
Hai	Xôi đậu xanh, chuối 1 quả	Sữa tươi hoặc chuối, khoai	Cơm, canh súp cá kho	Chè đậu xanh	Cơm, canh chua, rau muống, cá kho	Bánh giò
Ba	Phở gà, bánh bông lan 1 lát	Yaourt, hoặc bánh chè, đậu phộng luộc...	Cơm, canh rau dền, sườn non rim	Chuối hoặc gỏi, đậu phộng rang	Cơm, canh bắp cải thịt nạc, sườn non rim	Khoai lang

Tư	Bánh mì, trứng ốp la, sữa 1 ly	Bánh flan hoặc bánh bò, chuối	Cơm, canh bí đỏ, cải bó xôi xào thịt bò	Bánh bông lan	Cơm, canh bí đỏ, trứng vịt chiên	Sữa tươi
Năm	Bánh cuốn chả lụa, chuối 1 quả	Yaourt hoặc sữa bánh.	Cơm, canh mướp, thịt gà kho xả	Yaourt	Cơm, cải xào thịt bò, thịt kho xả	Chè
Sáu	Cháo gà, bánh mì canxi	Sữa tươi hoặc khoai, chè	Cơm, rau muống xào thịt bò, thịt heo kho thơm	Bánh flan	Cơm, canh tàu hũ, cà chua, thịt lợn kho thơm	Chuối
Bảy	Bún riêu, bánh flan	Bánh bông lan hoặc sữa, chuối	Cơm, canh bầu, cá thác lác, tôm rang	Chè chuối	Cơm, canh khoai mỡ, tông rang	Sinh tố
Chủ nhật	Bánh mì sữa, đu đủ 1 miếng	Yaourt hoặc sữa, tàu hũ, bắp	Bún thịt nướng, 1 ly bơ xay	Đu đủ hoặc canh xoài	Cơm, canh măng chua, cá bông lau, thịt lợn kho nước dừa	Bánh flan

5. Món ăn và cách làm cho trẻ 2 tuổi trở lên

a. Các món canh

CANH RAU DỀN - THỊT HEO

(Một chén cung cấp 70 calo)

Nguyên liệu

Rau dền: 50g (1 nắm rau)

Thịt heo: 10g (1 muỗng cà phê)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Nước mắm, muối, hành...

Cách làm

Thịt băm nhỏ.

Rau dền nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Hành lá nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Bắc xoong, để dầu vào đợi nóng, cho thịt vào xào sơ qua, thêm nước nấu sôi, hớt bọt.

Cho rau vào nấu chín mềm, nêm vừa ăn, cho hành lá và dầu ăn vào.

CANH CÀ CHUA TRỨNG

(Một chén cung cấp 120 calo)

Nguyên liệu

Trứng vịt: 35g (1/2 trứng)

Cà chua: 50g (1 muỗng cà phê)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò.

Cách làm

Trứng đánh tan đều.

Cà chua cắt miếng nhỏ.

Bắc nước sôi, cho cà chua vào, nêm vừa ăn. Cho từ từ trứng vào đảo đều, cho hành ngò và thêm vào 2 muỗng cà phê dầu ăn.

CANH CẢI - TÉP TƯƠI

(Một chén cung cấp 72 calo)

Nguyên liệu

Tép tươi: 20g (2 muỗng cà phê đầy)

Cải ngọt: 50g (1 nắm rau)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Nước mắm, muối, hành ngò...

Cách làm

Tép giã nhuyễn, ướp nước mắm.

Cải, hành lá nhặt, rửa sạch, cắt nhỏ.

Bắc nước nấu sôi cho tép vào, hớt bọt. Sau đó cho cải vào nấu mềm, nêm vừa ăn, nhắc xuống, cho hành lá và dầu ăn vào.

CANH SÚP

(Một chén cung cấp 90 calo)

Nguyên liệu

Thịt bò: 20g (2 muỗng cà phê)

Su su, cà rốt: 50g (1/2 củ cà rốt + 1/4 củ su su)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Nước mắm, muối, hành ngò...

Cách làm

Thịt băm nhuyễn.

Su su, cà rốt gọt vỏ, cắt hạt lựu.

Bắc xoong, cho 1 muỗng cà phê dầu vào đợi nóng, cho thịt vào xào sơ với 1 muỗng cà phê dầu, thêm nước vào nấu chín nhừ, hớt bọt. Lần lượt cho cà rốt, su su vào nấu chín mềm, nêm vừa ăn, bắc xuống cho hành.

CANH BÍ ĐỎ NẤU TÉP

(Một chén cung cấp 70 calo)

Nguyên liệu

Gan gà: 20g (2 muỗng cà phê)

Mướp: 30g (1/4 trái nhỏ)

Bún tàu: 1 nắm nhỏ

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Nước mắm, muối, hành ngò...

Cách làm

Gan gà rửa sạch, cắt miếng nhỏ.

Mướp gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ.

Bún tàu ngâm mềm, cắt khúc.

Bắc xoong, để dầu vào đợi nóng, cho gan gà vào xào sơ. Thêm nước nấu. Khi sôi cho mướp nấu chín, bún tàu vào, nêm vừa ăn, cho hành lá, nhắc xuống, thêm vào 1 muỗng cà phê dầu ăn, trộn đều.

CANH ĐẬU HŨ - RAU HẸ NẤU THỊT

(Một chén cung cấp 100 calo)

Nguyên liệu

Đậu hũ: 40g (1/3 miếng tàu hũ nhỏ)

Hẹ lá: 50g (1 nắm)

Thịt heo: 10g (1 muỗng cà phê)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Thịt băm nhỏ, ướp với nước mắm.

Đậu hũ xắt khối vuông.

Hành lá, hẹ rửa sạch, cắt nhỏ.

Bắc nước sôi, cho thịt vào, đến khi sôi lại thì cho đậu hũ, hẹ vào. Nêm vừa ăn, cho hành vào, nhắc xuống, thêm dầu ăn vào trộn đều.

CANH ĐẬU HŨ CÀ CHUA

(Một chén cung cấp 108 calo)

Nguyên liệu

Thịt heo: 10g (1 muỗng cà phê)

Đậu hũ: 40g (1/3 miếng tàu hũ)

Cà chua: 50g (1 trái vừa)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Thịt heo băm nhuyễn.

Đậu hũ cắt khối vuông.

Cà chua cắt miếng nhỏ.

Hành ngò nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Bắc chảo nóng, cho dầu ăn vào xào thịt, cho nước vào nấu sôi cho chín thịt. Cho đậu hũ, cà chua vào, nêm vừa ăn, cho hành ngò, nhắc xuống.

CANH BÍ ĐAO NẤU THỊT

(Một chén cung cấp 65 calo)

Nguyên liệu

Thịt heo: 10g (1 muỗng cà phê)

Bí đao: 50g (10 - 15 miếng nhỏ)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Thịt heo băm nhuyễn, ướp nước mắm.

Bí đao gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ.

Hành ngò nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Bắc nước, cho thịt vào nấu đến khi sôi, cho bí đao vào nấu chín, nêm vừa ăn, cho hành vào nhắc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.

CANH CÁ

(Một chén cung cấp 71 calo)

Nguyên liệu

Cá thác lác: 20g (2 muỗng cà phê)

Cà chua: 50g (1 trái vừa)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Cá ướp với hành, nước mắm, tán đều.

Cà chua, hành lá rửa sạch, cắt nhỏ.

Đun sôi nước, cho từng viên cá vào nấu chín, cho thêm cà chua, để sôi lại thì hớt bọt, nêm vừa ăn. Cho hành vào, nhắc xuống, thêm vào 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CANH BÍ ĐỎ ĐẬU PHỘNG

(Một chén cung cấp 73 calo)

Nguyên liệu

Bí đỏ: 50g (4 - 5 miếng cỡ 2 ngón tay)

Đậu phộng: 10g (1 muỗng cà phê đầy)

Muối, đường...

Cách làm

Đậu phộng ngâm lột vỏ, giã nhuyễn.

Bí đỏ gọt vỏ, cắt miếng nhỏ.

Bắc nước sôi, cho bí vào nấu mềm, cho đậu phộng vào nấu chín, nêm vừa ăn.

CANH BẮP CẢI NẤU THỊT

(Một chén cung cấp 75 calo)

Nguyên liệu

Bắp cải: 50g (2 - 3 lá)

Thịt heo nạc: 10g (1 muỗng cà phê đầy)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Thịt băm nhuyễn, ướp nước mắm.

Bắp cải rửa sạch, cắt sợi nhỏ.

Hành ngò nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Đun sôi nước, cho thịt vào nấu chín. Cho bắp cải vào nấu sôi lại vừa chín, nêm vừa ăn, thêm hành ngò, nhắc xuống, cho dầu ăn vào.

CANH RAU MUỐNG NẤU CUA ĐỒNG

(Một chén cung cấp 96 calo)

Nguyên liệu

Rau muống: 50g (1 nắm)

Cua đồng đã giã: 100g (chừng 5 muỗng canh)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối, tiêu...

Cách làm

Cho nước vào cua đã giã (lượng nước để nấu 1 chén canh), thêm chút muối, khuấy đều, lọc bỏ xác.

Rau muống nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Hành ngò rửa sạch, cắt nhỏ.

Nấu nước cua cho sôi đều, để lửa nhỏ để cua đóng váng trên mặt.

Cho rau muống vào, đợi rau chín mềm, nêm vừa ăn, thêm hành ngò, nhắc xuống, thêm dầu ăn.

CANH BẦU NẤU CÁ THÁC LÁC

(Một chén cung cấp 60 calo)

Nguyên liệu

Cá thác lác: 10g (1 muỗng cà phê đầy)

Bầu: 50g (chừng 7 - 8 lát)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối, tiêu...

Cách làm

Cá thác lác ướp với muối, tiêu, quết nhuyễn.

Bầu gọt vỏ, xắt sợi nhỏ.

Hành ngò nhặt rửa sạch, xắt sợi nhỏ.

Đun sôi nước, dùng muỗng múc từng viên cá thác lác thả vào, cho bầu vào nấu mềm, nêm vừa ăn, nhắc xuống, thêm vào 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CANH CHUA THƠM

(Một chén cung cấp 80 calo)

Nguyên liệu

Cá nạc: 10g (1 muỗng cà phê đầy)

Dứa: 30g (5 - 6 miếng)

Cà chua: 30g (1/2 trái cà nhỏ)

Giá: 20g (1 nhúm)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Rau thơm, hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Cá ướp hành, nước mắm...

Dứa băm nhỏ.

Giá rửa sạch, cà chua cắt nhỏ, rau thơm cắt nhỏ.

Xào dứa với muối, đường, thêm nước, nấu sôi.

Thả cá vào nấu chín, nêm vừa ăn.

Cho cà, giá vào. Nước sôi lại thì cho rau thơm vào, nhắc xuống.

BÍ HẦM DỪA

(Một chén cung cấp 128 calo)

Nguyên liệu

Bí đỏ: 50g (5 - 6 miếng cỡ 2 ngón tay)

Dừa nạo: 30g (3 muỗng canh đầy)

Muối đường

Cách làm

Bí cắt miếng vuông nhỏ, ướp chút muối đường.

Dừa nạo, vắt lấy khoảng 1 chén nước dão.

Cho nước dừa và bí nấu sôi.

Bí mềm thì nêm lại vừa ăn, nhắc xuống.

MĂNG CHUA NẤU THỊT GÀ

(Một chén cung cấp 67 calo)

Nguyên liệu

Măng chua: 50g (1 đọt măng nhỏ)

Thịt gà: 10g (1 muỗng cà phê đầy)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Thịt gà cắt miếng nhỏ

Măng xả với nước cho sạch và bớt chua

Hành ngò nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Đun sôi nước, cho thịt gà vào nấu mềm.

Cho măng vào, nêm lại vừa ăn. Đun sôi lại, thêm hành ngò, nhắc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.

(Có thể nấu măng với sườn heo hoặc cá).

CANH KHOAI MỠ

(Một chén cung cấp 110 calo)

Nguyên liệu

Khoai mỡ: 50g

Tép tươi: 10g (1 muỗng cà phê đầy)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành, ngò om, nước mắm, muối...

Cách làm

Tép lột vỏ rửa sạch, giã nhuyễn với đầu hành, ướp với chút nước mắm, tiêu...

Khoai mỡ gọt vỏ, rửa sạch, cắt lát, đập dập nát.

Hành, rau thơm rửa sạch, cắt nhỏ.

Bắc nước vừa đủ nấu canh, khi nước sôi thì dùng muỗng cho từng viên tép vào.

Cho khoai vào đảo đều.

Khoai chín, nêm lại vừa ăn, cho hành, rau thơm vào, nhắc xuống, thêm 1 muỗng dầu ăn vào trộn đều.

CANH CẢI BẸ XANH NẤU CÁ THÁC LÁC

(Một chén cung cấp 65 calo)

Nguyên liệu

Cá thác lác: 10g (1 muỗng cà phê đầy)

Cải bẹ xanh: 50g (1 nắm)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành, ngò om, nước mắm, muối...

Cách làm

Cá thác lác ướp muối tiêu, quết đều.

Cải rửa sạch, cắt nhỏ.

Hành ngò rửa sạch, cắt nhỏ.

Đun sôi nước, múc từng viên cá thác lác thả vào.

Cho cải vào nấu mềm, nêm vừa ăn, thêm hành ngò, nhắc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.

CANH MƯỚP - GAN GÀ

(Một chén cho 73 calo)

Nguyên liệu

Gan gà: 20g (2 muỗng cà phê)

Mướp: 30g (1/4 trái nhỏ)

Bún tàu: 1 nhúm nhỏ

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Gan gà rửa sạch, cắt miếng nhỏ.

Mướp gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ.

Bún tàu ngâm mềm, cắt khúc.

Xào sơ gan gà với dầu ăn. Thêm nước. Nước sôi thì cho mướp, bún tàu vào nấu chín, nêm vừa ăn, cho hành lá, nhắc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

b. Các món mặn cho trẻ trên 2 tuổi

THỊT KHO DỨA

(Cung cấp 134 calo)

Nguyên liệu

Thịt heo: 50g

Dứa: 50g (7 - 8 lát)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành lá, đường, nước mắm, muối...

Cách làm

Thịt heo cắt miếng nhỏ, ướp hành tỏi giã nhuyễn và nước màu.

Dứa cắt miếng nhỏ.

Hành lá nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Bắc chảo, cho dầu ăn vào đợi nóng, cho thịt vào xào qua, thêm nước mắm, chút đường đun cho thấm vào thịt.

Thêm nước, cho dứa vào kho tiếp cho thịt mềm, nêm lại cho vừa ăn, thêm hành, dầu ăn vào, nhắc xuống.

TRỨNG - CÀ CHUA CHIÊN

(Cung cấp 187 calo)

Nguyên liệu

Trứng vịt: 70g (1 cái)

Cà chua: 50g (1 quả nhỏ))

Cà chua: 50g (1 quả nhỏ))

Hành, nước mắm, muối...

Cách làm

Trứng đánh tan với chút nước mắm.

Cà chua băm nhỏ.

Hành lá nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Đun nóng chảo dầu, phi hành tỏi cho thơm, xào với cà chua, cho trứng vào tráng mỏng, đến khi trứng vàng thì trở đều hai mặt trứng. Cho ra đĩa.

CÁ SỐT CÀ

(Cung cấp 141 calo)

Nguyên liệu

Cá nạc: 50g (100g cá nguyên con)

Cà chua: 50g (1 trái nhỏ)

Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)

Hành, nước mắm, đường...

Cách làm

Cá rửa sạch, ướp chút muối.

Cà chua rửa sạch, băm nhuyễn.

Hành lá rửa sạch, cắt nhỏ.

Cá chiên vàng hay luộc chín, bỏ xương. Phi thơm hành, cho cà vào xào, cho cá vào, nêm nước mắm, đường, đun sôi. Thêm hành ngò, dầu ăn, nhắc xuống.

PATÊ GAN

(Cung cấp 120 calo)

Nguyên liệu

Gan heo: 50g

Dầu ăn: 5g

Muối, gia vị

Cách làm

Gan xay hoặc bằm thật nhuyễn, ướp muối, đường, dầu, trộn đều với củ hành, tỏi băm nhuyễn.

Dùng khuôn hay đĩa nhôm thoa dầu ăn, cho gan vào trải đều, hấp chín.

CÁ KHO

(Cung cấp 86 calo)

Nguyên liệu

Cá nạc: 50g (100g cá cả xương)

Dầu ăn: 5g

Hành, nước mắm, đường.

Cách làm

Cá làm sạch, ướp với chút nước mắm, hành giã nhuyễn, nước màu.

Bắc cá lên bếp đun sôi, thêm chút đường, kho tiếp với lửa riu riu, nêm lại vừa ăn, thêm hành vào, nhắc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

SU SU, CÀ RỐT XÀO THỊT

(Cung cấp 145 calo)

Nguyên liệu

Thịt heo: 50g

Su su: 50g (1/4 trái nhỏ)

Cà rốt: 50g (1/2 trái nhỏ)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Thịt heo xắt mỏng.

Su su, cà rốt gọt vỏ, cắt sợi nhỏ.

Hành nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Đun nóng dầu, cho thịt vào xào chín, cho cà rốt, su su vào xào tiếp, thêm chút nước, đun đến khi chín. Nêm vừa ăn, thêm hành, nhắc xuống.

THỊT - TRỨNG HẤP

(Cung cấp 131 calo)

Nguyên liệu

Trứng: 35g (1/2 trứng vịt)

Thịt: 20g (2 muỗng cà phê)

Bún tàu: 1 nhúm, nấm mèo 3 - 4 tai

Dầu ăn: 4g

Đường, nước mắm, muối...

Cách làm

Thịt băm nhuyễn.

Nấm mèo ngâm nở, xắt nhuyễn.

Bún tàu ngâm mềm, cắt khúc.

Trứng đánh tan.

Thịt, trứng, bún tàu, nấm mèo trộn chung, thêm muối, đường, tiêu, dầu ăn vào đảo đều, cho ra khuôn đã thoa dầu, hấp chín.

XÍU MẠI

(Cung cấp 117 calo)

Nguyên liệu

Thịt heo: 50g (5 muỗng cà phê đầy)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, củ hành, tỏi, nước mắm, tiêu...

Cách làm

Thịt heo băm nhuyễn, ướp hành tỏi băm, nước mắm, đường.

Hành rửa sạch, cắt nhỏ.

Thịt heo viên thành viên tròn, cho vào chén, để hành lên, cho dầu ăn vào. Đặt vào nồi cơm vừa cạn hay chưng cách thủy.

BẦU XÀO TRỨNG

(Cung cấp 125 calo)

Nguyên liệu

Trứng: 35g (1/2 trứng vịt)

Bầu: 100g

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Trứng đánh tan.

Bầu gọt vỏ, cắt sợi nhỏ.

Bắc chảo lên bếp, phi hành cho thơm, cho bầu vào xào chín tới, nêm vừa ăn. Cho trứng vào đảo đều, đến khi trứng chín thì nhắc xuống.

CÀ DỒN THỊT CHIÊN

(Cung cấp 145 calo)

Nguyên liệu

Thịt heo: 50g

Cà: 100g (1 trái lớn)

Dầu ăn: 6g

Nước mắm, muối...

Cách làm

Thịt heo băm nhuyễn, ướp nước mắm, đường, hành tỏi băm.

Cà cắt đôi theo chiều ngang, bỏ bớt ruột, hạt cà.

Cho thịt vào cà, ém chặt lại. Bắc chảo nóng, cho dầu vào chiên cà chín vàng, khi chiên trở đều 2 mặt cà.

ĐẬU CÔ VE XÀO TÔM

(Cung cấp 150 calo)

Nguyên liệu

Tôm, tép tươi: 50g

Đậu cô ve: 100g

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Tôm, tép rửa sạch, lột bỏ vỏ.

Đậu cô ve nhặt rửa sạch, cắt lát mỏng.

Hành nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Phi dầu hành cho thơm, để tép vào xào qua.

Cho đậu cô ve vào xào tiếp với chút nước cho chín, nêm vừa ăn.

Rắc hành vào, nhắc xuống.

MƯỚP XÀO GAN

(Cung cấp 118 calo)

Nguyên liệu

Gan: 50g

Mướp: 100g (1/4 trái)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Gan rửa sạch, cắt miếng nhỏ, ướp nước mắm.

Mướp gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ.

Phi hành, cho gan vào xào qua, trút ra chén.

Cho mướp vào xào chín, nêm vừa ăn, thêm hành, cho gan vào, xào lại cho thật chín, nhắc xuống.

TRỨNG THỊT CHIÊN

(Cung cấp 130 calo)

Nguyên liệu

Trứng: 30g(1/2 trứng vịt)

Thịt: 20g (2 muỗng cà phê đầy)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Thịt băm nhuyễn.

Trứng cho ra chén.

Hành rửa sạch, xắt nhỏ.

Thịt, trứng, hành trộn chung, thêm chút nước mắm, đánh đều.

Bắc chảo dầu nóng, cho trứng, thịt vào chiên vàng để chín thịt. Trở qua mặt kia chiên tiếp cho chín đều 2 mặt.

BẮP CẢI XÀO

(Cung cấp 131 calo)

Nguyên liệu

Thịt heo: 50g

Bắp cải: 50g (2 - 3 lá)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Thịt heo băm nhuyễn hay xắt sợi nhỏ.

Bắp cải rửa sạch, xắt sợi nhỏ.

Hành rửa sạch, cắt nhỏ.

Bắc chảo nóng, phi dầu hành, cho thịt vào xào chín tới.

Đổ bắp cải vào xào với thịt, thêm chút nước, nêm vừa ăn, cho hành vào, nhắc xuống.

TRỨNG VỊT CHƯNG NẤM RƠM

(Cung cấp 111 calo)

Nguyên liệu

Trứng: 30g (1/2 hột vịt)

Nấm rơm: 30g (5 tai nấm)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Trứng đánh tan.

Nấm rơm gọt rửa sạch, chẻ làm bốn.

Hành lá rửa sạch, cắt nhỏ.

Đun nóng chảo dầu, phi hành, cho nấm vào xào.

Cho nấm rơm vào trứng, thêm chút nước, hành muối vào trộn đều.

Chưng cách thủy hoặc để vào nồi cơm vừa cạn hấp chín.

CÁ CHƯNG TƯƠNG

(Cung cấp 110 calo)

Nguyên liệu

Cá nạc: 50g (100g cá nguyên con)

Tương hạt: 20g

Bún tàu: 1 nhúm

Cà chua: 30g (1 trái nhỏ)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Nấm mèo: 5 tai

Rau cần, củ hành tây (1 củ nhỏ), đường, tiêu...

Cách làm

Cá làm sạch.

Cà chua băm nhỏ, rau cần cắt khúc.

Bún tàu ngâm mềm, cắt khúc.

Nấm mèo ngâm nước, rửa sạch, cắt sợi.

Củ hành tây gọt vỏ, rửa sạch, cắt lát.

Cho cá vào tô, để củ hành, tương hạt, bún tàu, nấm mèo, cà chua, rau cần lên trên, thêm đường, tiêu, 1 muỗng cà phê dầu ăn. Đem chưng cách thủy.

THƠM XÀO MỰC

(Cung cấp 106 calo)

Nguyên liệu

Mực: 50g (1 con nhỏ)

Thơm: 50g (5 - 7 lát)

Cà chua: 30g (1/2 trái)

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Mực làm sạch, cắt miếng nhỏ

Thơm gọt sạch, cắt miếng nhỏ

Hành rửa sạch, cắt nhỏ

Cà chua cắt miếng nhỏ

Bắc chảo nóng, phi hành tỏi, cho mực vào xào chín tới.

Cho thơm vào xào tiếp, sau đó cho cà vào nêm vừa ăn, thêm hành vào nhắc xuống.

TÔM RANG

(Cung cấp 91 calo)

Nguyên liệu

Hành ngò, nước mắm, đường.

Tôm, tép tươi: 50g

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, đường.

Cách làm

Tôm rửa sạch, bỏ vỏ, đầu đuôi.

Hành rửa sạch, cắt nhỏ.

Bắc chảo, phi thơm hành, cho tôm vào xào đều, nêm nước mắm, đường cho vừa ăn, rim lửa nhỏ cho chín đều, cho hành vào, nhắc xuống.

GIÁ XÀO GAN

(Cung cấp 141 calo)

Nguyên liệu

Gan heo: 50g

Giá: 50g

Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)

Hành, nước mắm, muối...

Cách làm

Gan rửa sạch, cắt miếng vừa ăn, ướp mắm, tiêu.

Giá rửa sạch, để ráo nước.

Hành nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Phi thơm hành, cho gan vào xào chín tới.

Cho giá vào xào tiếp, giá chín nêm lại vừa ăn, thêm hành vào trộn đều, nhắc xuống.

SƯỜN NON RIM

(Cung cấp 128 calo)

Nguyên liệu

Sườn: 100g (5 - 6 miếng bằng 2 ngón tay)

Nước mắm, đường, hành, củ tỏi...

Nước mắm, đường, hành, củ tỏi...

Cách làm

Sườn chặt miếng nhỏ, ướp hành tỏi bằm nhuyễn.

Bắc chảo nóng, cho dầu và 1 muỗng cà phê đường thắng vào cho có màu vàng nâu.

Cho sườn vào xào tiếp, thêm nước mắm, đường, rim cho thấm sườn, sau đó thêm chút nước rim tiếp cho thịt mềm và cạn bớt, nêm lại vừa ăn là được.

CẢI BÓ XÔI XÀO THỊT BÒ

(Cung cấp 117 calo)

Nguyên liệu

Thịt bò 50g

Cải bó xôi 50g (2 cây nhỏ)

Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm

Thịt bò cắt lát mỏng, ướp hành tỏi bằm nhuyễn.

Cải bó xôi rửa sạch, cắt nhỏ.

Bắc chảo nóng, cho 1 muỗng dầu vào xào thịt bò.

Thịt bò vừa chín, cho cải vào xào, khi cải vừa mềm thì nêm vừa ăn, thêm hành nhắc xuống.

THỊT GÀ KHO SẢ

(Cung cấp 97 calo)

Nguyên liệu

Thịt gà: 100g (chừng 4 - 5 miếng nhỏ)

Sả băm: 2 muỗng cà phê

Dầu ăn: 3g

Nước mắm, đường.

Cách làm

Thịt gà cắt miếng nhỏ.

Sả băm nhuyễn.

Bắc chảo nóng, cho dầu vào xào với sả.

Sau đó để thịt gà vào xào tiếp cho thịt săn lại, cho chút nước mắm, đường vào kho tiếp cho thịt chín mềm, nêm vừa ăn là được.

ĐẬU HŨ DỒN THỊT SỐT CÀ

(Cung cấp 140 calo)

Nguyên liệu

Đậu hũ chiên: 50g (1/2 miếng nhỏ)

Thịt heo nạc: 20g (2 muỗng cà phê)

Cà chua: 40g (1/2 trái)

Hành ngò, nước mắm, đường.

Cách làm

Thịt băm nhuyễn.

Đậu hũ cắt miếng vừa, xẻ ngang, dồn thịt vào.

Cà chua bỏ bớt hạt, băm nhuyễn.

Hành nhặt sạch, cắt nhỏ.

Bắc chảo, phi thơm hành, cho cà vào xào.

Cho ít nước mắm vào, khi sôi để đậu hũ dồn thịt, thêm chút nước, đun tiếp cho đến khi chín thịt, nêm vừa ăn.

Thêm hành, nhắc xuống.

CÁ SỐT CAM

Nguyên liệu

Cá: 50g

Nước cam vắt: 50g

Pho mát: 10g

Margarine: 3g

Mùi tây.

Cách làm

Cá lọc bỏ xương.

Bơ bào mỏng.

Mùi tây rửa sạch.

Cho cá vào đĩa, phủ nước cam, pho mát đã bào mỏng, mùi tây, bột ngô, margarine lên. Đậy bằng giấy thiếc. Cho đĩa cá vào lò vi sóng đến khi chín (khoảng 4 phút). Lấy cá ra.

PHẦN III
MỘT SỐ THỰC PHẨM GIÀU VI CHẤT DINH DƯỠNG

I. THỰC PHẨM CUNG CẤP CANXI (MG/100G)

A- Thức ăn thực vật

Tên thực phẩm	mg/100g	Tên thực phẩm	mg/100g
Mè (đen, trắng)	1200	Rau đay	182
Nấm mèo	357	Rau rút	180
Cần tây	325	Rau mồng tơi	176
Rau răm	316	Rau thơm	170
Cần ta	310	Rau ngót	169
Rau dền	288	Đậu nành	165
Lá lốt	260	Đậu	160
Rau kinh giới	246	Ngò	133
Rau húng	202	Xương sông	112
Thì là	200	Măng khô	100
Tía tô	190	Rau bí	100
Nấm đông cô	184	Rau muống	100

B- Thức ăn động vật

Tên thực phẩm	mg/100g	Tên thực phẩm	mg/100g
Cua đồng	5040	Nước mắm thường	313.8
Rạm tươi	3520	Sữa đặc có đường	307
Tép khô	200	Tôm khô	236
Ốc đá	1660	Cá mè	157

Sữa bột tách béo	1400	Bao tử bò	150
Ốc nhồi	1357	Sữa dê tươi	147
Ốc văn	135	Lòng đỏ trứng vịt	146
Ốc bưu	1310	Hến	144
Tôm đồng	1120	Sữa chua vớt béo	143
Sữa bột toàn phần	939	Cua biển	141
Tép gạo	910	Lòng đỏ trứng gà	134
Pho mát	760	Cá khô	120
Trai	668	Sữa bò tươi	120
Mắm tôm loãng	645	Sữa chua (yaourt)	120
Cá dầu	527	Hải sâm	118
Nước mắm (đặc biệt)	386.7	Cá trạch	108.9

II. THỰC PHẨM CUNG CẤP SẮT (MG/100G)

A- Thức ăn thực vật

Tên thực phẩm	mg/100g	Tên thực phẩm	mg/100g
Nấm mèo	56	Rau má	3,1
Nấm hương khô	35	Rau ngót	2,7
Đậu nành	11	Bắp hạt vàng	2,3
Mè	10	Đậu hũ	2,2
Rau câu khô	8,8	Đậu phộng	2,2
Cần tây	8	Rau bí	2,1
Khoai mì khô	7,9	Bột mì	2,0
Rau đay	7,7	Bánh mì	2,0
Đậu Hà Lan	6,8	Cải xoong	1,6
Rau dền trắng	6,1	Đậu đũa	1,6
Đậu đen	6,1	Rau mồng tơi	1,6
Rau dền đỏ	5,4	Khoai sọ	1,5
Măng khô	5	Tỏi	1,5
Đậu xanh	4,8	Nho	1,4
Vải khô	4,4	Giá đậu xanh	1,4
Rau thơm	3,8	Cà chua	1,4

B- Thức ăn động vật

Tên thực phẩm	mg/100g	Tên thực phẩm	mg/100g
Huyết bò	52,6	Trứng vịt	3,2
Huyết lợn	20,4	Trứng vịt lộn	3
Gan lợn	12	Lưỡi bò	3
Hải sâm	9,2	Trứng gà	2,7
Gan bò	6,8	Thịt bò	2,7
Gan gà	8,2	Tôm đồng	2,2
Thận lợn	7,8	Cá lóc	2,2
Thận bò	7,1	Sò	1,9
Lòng đỏ trứng gà	7,0	Thịt vịt	1,8
Tim lợn	5,9	Hến	1,6
Mực khô	5,6	Óc heo	1,6
Tép khô	5,5	Thịt gà	1,5
Chim bồ câu	5,4	Cá nạc	1,4
Gan vịt	4,8	Thịt ếch	1,3
Cua đồng	4,7		

III. THỰC PHẨM CUNG CẤP I-ỐT (MCG/100G)

A- Thức ăn thực vật		B- Thức ăn động vật	
Tên thực phẩm	**Mcg/100 g**	**Tên thực phẩm**	**Mcg/100g**
Rau câu	200	Phô mai	200
Tỏi	94	Trứng gà toàn phần	169
Mì sợi	90	Trứng cá	140
Rau dền	50	Sữa bột béo	110
Cải xoong	45	Cá biển	80
Cải bắp	20	Lươn	60
Măng tây	11,1	Sữa chua	19
Bột mì	10	Sữa tươi	17
Kê	10	Thận bò	6
Đậu phộng	6,8	Sữa mẹ	5,9
Cần tàu	6	Gan lợn	5
Dưa chuột	6	Thịt bò	5
Bánh mì	6	Mỡ nước	5
Cà chua	5	Bơ	4
Xà lách	4	Cá chép	4
Đậu hũ	3,3		1
Thì là	3		
Cần tây	2,8		
Đặc biệt: Muối I-ốt 400mcg/100g muối			

IV. THỰC PHẨM CUNG CẤP KẼM (NG/100G)

A- Thức ăn thực vật		B- Thức ăn động vật	
Tên thực phẩm	**Mg/100g**	**Tên thực phẩm**	**Mg/100g**
Gan lợn	9	Đậu nành	3,8
Sữa bột gầy	4,7	Khoai lang	2
Thịt bò loại I	3,7	Đậu phộng	1,9
Lòng đỏ trứng gà	3,5	Gạo tẻ	1,8
Lưỡi bò	3,2	Đậu Hà Lan	1,8
Sữa bột béo	3,1	Thì là	1,8
Gan gà	2,9	Cần tây	1,5
Lươn	2,7	Khoai tây	1,2
Thịt lợn nạc	2,6		
Thận bò	2,1		
Thịt vịt	1,4		
Tôm đồng	1,3		
Tim bò	1,3		
Cá chép	1,0		

PHỤ LỤC

I. BẢNG CHUẨN TĂNG TRƯỞNG CỦA TRẺ EM TRÊN TOÀN THẾ GIỚI

(Áp dụng cho cả trẻ em Việt Nam)

Độ tuổi	Giới tính	Cân nặng (kg)	Chiều cao (cm)
Trẻ vừa sinh ra	Bé trai	3,3	49,9
	Bé gái	3,2	49,1
6 tháng tuổi	Bé trai	7,9	67,6
	Bé gái	7,3	65,7
1 tuổi	Bé trai	9,6	75,7
	Bé gái	8,9	74
18 tháng tuổi	Bé trai	10,9	82,3
	Bé gái	10,2	80,7
24 tháng tuổi	Bé trai	12,2	87,8
	Bé gái	11,5	86,4
36 tháng tuổi	Bé trai	14,3	96,1
	Bé gái	13,9	95,1
42 tháng tuổi	Bé trai	15,3	99,9
	Bé gái	15	99
48 tháng tuổi	Bé trai	16,3	103,3
	Bé gái	16,1	102,7
54 tháng tuổi	Bé trai	17,3	106,3
	Bé gái	17,2	106,2
60 tháng tuổi	Bé trai	18,3	110
		18,2	109,4

II. NHU CẦU DINH DƯỠNG KHUYẾN NGHỊ CHO NGƯỜI VIỆT NAM

	Năng lượng (kcal)	Pro-tein (g)	Chất khoáng		Vitamin				
			Ca (mg)	Fe (mg)	A (mcg)	B1 (mg)	B2 (mg)	PP (mg)	C (mg)
Trẻ em									
3 - < 6 tháng	620	21	300	10	325	0,3	0,3	5	30
6 - 12 tháng	820	23	500	11	350	0,4	0,5	5,4	30
1 - 3 tuổi	1300	28	500	6	400	0,8	0,8	9,0	35
4 - 6 tuổi	1600	36	500	7	400	1,1	1,1	12,1	45
7 - 9 tuổi	1800	40	500	12	400	1,3	1,3	14,5	55
Nam thiếu niên									
10 - 12 tuổi	2200	50	700	12	500	1,0	1,6	17,2	65
13 - 15 tuổi	2500	60	700	18	600	1,2	1,7	19,1	75
16 - 18 tuổi	2700	65	700	11	600	1,2	1,8	20,3	80
Nữ thiếu niên									
10 - 12 tuổi	2100	50	700	12	700	0,9	1,4	15,5	70
13 - 15 tuổi	2200	55	700	20	700	1,0	1,5	16,4	75
16 - 18 tuổi	2300	60	600	24	600	0,9	1,4	15,2	80

	Năng lượng (kcal)	Pro-tein (g)	Chất khoáng		Vitamin				
			Ca (mg)	Fe (mg)	A (mcg)	B1 (mg)	B2 (mg)	PP (mg)	C (mg)
Người trưởng thành									
Nam 18 - 30 tuổi									
Lao động nhẹ	2300	60	500	11	600	1,2	1,8	19,8	75
Lao động vừa	2700	60	500	11	600	1,2	1,8	19,8	75
Lao động nặng	3200	60	500	11	600	1,2	1,8	19,8	75
Nam 30 - 60 tuổi									
Lao động nhẹ	2200	60	500	11	600	1,2	1,8	19,8	75
Lao động vừa	2700	60	500	11	600	1,2	1,8	19,8	75
Lao động nặng	3200	60	500	11	600	1,2	1,8	19,8	75
Nam > 60 tuổi									
Lao động nhẹ	1900	60	500	11	600	1,2	1,8	19,8	75
Lao động vừa	2200	60	500	11	600	1,2	1,8	19,8	75
Nữ 18 - 30 tuổi									
Lao động nhẹ	2200	55	500	24	500	0,9	1,3	14,5	70
Lao động vừa	2300	55	500	24	500	0,9	1,3	14,5	70
Lao động nặng	2600	55	500	24	500	0,9	1,3	14,5	70

	Năng lượng (kcal)	Pro-tein (g)	Chất khoáng		Vitamin				
			Ca (mg)	Fe (mg)	A (mcg)	B1 (mg)	B2 (mg)	PP (mg)	C (mg)
Nữ 30 - 60 tuổi									
Lao động nhẹ	2100	55	500	24	500	0,9	1,3	14,5	70
Lao động vừa	2200	55	500	24	500	0,9	1,3	14,5	70
Lao động nặng	2500	55	500	24	500	0,9	1,3	14,5	70
Nữ > 60 tuổi									
Lao động nhẹ	1800	55	500	9	500	0,9	1,3	14,5	70
Phụ nữ có thai (6 tháng cuối)	+350	+15	1000	30	600	+0,2	+0,2	+2,3	+10
Phụ nữ đang cho con bú (6 tháng đầu)	+550	+28	1000	24	850	+0,2	+0,4	+3,7	+30

Ghi chú: Dấu (+) có nghĩa là phần thêm so với nhu cầu của người phụ nữ ở lứa tuổi tương ứng.

	Năng lượng (kcal)	Pro-tein (g)	Chất khoáng		Vitamin				
			Ca (mg)	Fe (mg)	A (mcg)	B1 (mg)	B2 (mg)	PP (mg)	C (mg)
Nữ 30 - 60 tuổi									
Lao động nhẹ	2100	55	500	24	500	0,9	1,3	14,5	70
Lao động vừa	2200	55	500	24	500	0,9	1,3	14,5	70
Lao động nặng	2500	55	500	24	500	0,9	1,3	14,5	70
Nữ > 60 tuổi									
Lao động nhẹ	1800	55	500	9	500	0,9	1,3	14,5	70
Phụ nữ có thai (6 tháng cuối)	+350	+15	1000	30	600	+0,2	+0,2	+2,3	+10
Phụ nữ đang cho con bú (6 tháng đầu)	+550	+28	1000	24	850	+0,2	+0,4	+3,7	+30

Ghi chú: Dấu (+) có nghĩa là phần thêm so với nhu cầu của người phụ nữ ở lứa tuổi tương ứng.